ROKEN EN DRINKEN: KLASSIKAAL BEKEKEN

Een handleiding voor personen die de thema's tabak en alcohol samen met jongeren vanaf 10 tot 12 jaar willen bespreken.

V.A.D. - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen - v.z.w.

V.A.D.
Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen, v.z.w.
Papenvest 78
1000 Brussel

in samenwerking met

K.K.A.T.
Koördinatiekomitee Algemene Tabakspreventie Vlaamse Gemeenschap v.z.w.
Stevinstraat 8, bus 30
1040 Brussel

Samenstelling leermap :

Werkgroep ONDERWIJS
Verantwoordelijke : P. Ooms

Redactie :

R. Daveloose, M. De Bock, C. De Bruyne, F. Geys, A. Janssens, M.C. Lambrechts, M. Vandervelden, H. Vandromme, M. Vlaeminck.

Foto's : N. Bancken.

VOORWOORD

Deze informatiemap is uitgewerkt als begeleidend materiaal om met jongeren van 10-12 jaar (3e graad basisonderwijs) te werken rond het thema alcohol en tabak. De bedoeling is jongeren voor te lichten, informatie te geven over tabaksgebruik en alcoholgebruik.

GEKADERD BINNEN GEZONDHEIDSVOORLICHTING EN -OPVOEDING (G.V.O.)

Leren omgaan met alcohol, kiezen voor niet roken ... is niet alleen een kwestie van weten wat de gevaren kunnen zijn van deze genotsmiddelen. Het streefdoel van elke G.V.O.-activiteit is dat jongeren verantwoordelijkheid opnemen voor hun gezondheid en voor die van de ander. Dit is een uitdaging voor elke begeleider, en elk deelfacet van G.V.O. moet daar zijn steentje toe bijdragen.

Het apart aanpakken van een bepaalde thematiek heeft tot doel dat thema **extra** onder de aandacht te brengen.

Naast kennis en informatie worden basisvaardigheden zoals : keuzes maken, problemen oplossen, zich weerbaar opstellen, ... uitgewerkt in functie van roken en alcoholgebruik.

UITGANGSPUNTEN

Dit aanbod, dat omgaan met tabak en alcohol tot inhoud heeft, zal zijn doel slechts bereiken als de volgende basisprincipes gerespecteerd worden :

Optie voor een positieve benadering

Het uitgangspunt is niet het beklemtonen van allerlei negatieve gevolgen van roken en alcoholgebruik, maar wel deze riskante gewoonten toelichten i.f.v. hun betekenis op psychisch, fysisch en sociaal vlak. Dit houdt ook in dat de aanpak niet be- of veroordelend is, dat de begeleiding niet moralistisch of vingerwijzend is.

Betrokkenheid van de jongere

De jongeren staan centraal in deze benadering. Het onderwerp wordt uitgewerkt vertrekkend vanuit hun leefwereld. De betekenis die zij hechten aan alcohol- en tabakgebruik is minstens even belangrijk als de wetenschappelijke informatie. Er moet aandacht besteed worden aan de processen (de psycho-sociale druk) die elk gedrag beïnvloeden.

Naast de leefwereld van de jongere als uitgangspunt, bestaat de betrokkenheid ook in de actieve inbreng bij de activiteiten zelf.

Plaats van de begeleider

Het geheel van de informatie die in deze werkmap uitgewerkt is, dient als ondersteuning voor de begeleider, i.c. de leerkracht, die met 10-12-jarigen het onderwerp wil uitwerken. De bundel bestaat uit 2 delen, namelijk een deel achtergrondinformatie over de onderwerpen, maar ook een pakket verwerkingsmogelijkheden.

De begeleider heeft vooral een rol van stimuleren en motiveren van de kinderen. Hij zal kinderen de ruimte geven om hun meningen en opvattingen te formuleren, ook al zijn die niet altijd dezelfde als die van de begeleider of de algemeen gangbare. Begeleiden betekent niet be- of veroordelen en ook niet zijn eigen principes en overtuigingen opdringen.

Een sfeer van vertrouwen en openheid is een noodzakelijke voorwaarde voor het slagen van een dergelijk project.

WERKWIJZE

Het eerste deel van deze bundel bestaat uit werkmodellen ter ondersteuning van de begeleider, het tweede deel bevat de basisachtergrondinformatie die de begeleider nodig heeft. Het is dus geenszins uitgeschreven als informatie voor de kinderen.

De verwerkingsmogelijkheden zijn uitgewerkt in 4 fasen. Telkens zijn er meerdere activiteiten en/of suggesties geformuleerd, zodat de begeleider een keuze kan maken overeenkomstig de groep kinderen, eigen ervaringen, gewoontes, ...
Het is wel belangrijk uit elke fase minstens één activiteit te kiezen.

Fase 1 : BEGINSITUATIE FORMULEREN (groene bladzijden)

Doelstelling

- De leerlingen kunnen, los van de doelstellingen van dit project, formuleren wat zij weten over roken en alcoholgebruik.
- De leerlingen kunnen ongedwongen hun opvattingen weergeven en erover van gedachten wisselen met hun medeleerlingen.

In de beginsituatie mogen allerlei verkeerde feiten en opvattingen geformuleerd worden. Dit kan ongedwongen, dus los van het feit dat deze activiteit gekaderd is in een project over "omgaan met tabak en alcohol". Belangrijk is dat ze een weergave zijn van met welke "beginvisie" jongeren starten in dit project.

De begeleider heeft de taak te observeren, te noteren wat er "leeft", hij mag niet interpreteren of beoordelen. Er wordt niet gediscussieerd in deze fase.

De gekozen activiteiten in de beginsituatie moeten zowel een zicht geven op aanwezige kennis als op gangbare opvattingen en meningen.

De bedoeling van deze activiteiten is een aanwijzing te geven voor het opvullen/aanpakken van de informatiefase.

Activiteiten

	Kennis	Opvattingen*
1.1. Juist/Fout	xxx	
1.2. Woordveld	xx	x
1.3. Collage/Tekening	xx	x
1.4. Carrousel-discussie	x	xx

* De kruisjes geven aan in welke mate de activiteit gericht is op kennis en/of opvattingen.

Fase 2 : INFORMATIEFASE (roze bladzijden)

Doelstelling

- De leerlingen weten wat alcohol en tabak zijn en wat de gevolgen zijn van het gebruik ervan.
- De leerlingen kunnen het gebruik van tabak en alcohol maatschappelijk situeren.

Enerzijds sluit de aanpak van deze fase aan bij de conclusies uit de beginsituatie ; wat weet men, wat weet men niet, welke kennis moet bijgestuurd worden, welke opvattingen (al of niet terecht) leven er ? ... .

Anderzijds heeft deze informatiefase de bedoeling de noodzakelijke basisinformatie over te brengen.

Activiteiten

2.1. Interview
2.2. Groepswerk
2.3. Proeven
2.4. Reclame-spel

Fase 3 : VERWERKINGSFASE (gele bladzijden)

Doelstelling

- Leerlingen kunnen m.b.t. alcohol- en tabaksgebruik hun eigen standpunt **motiveren.**
- Leerlingen kunnen weergeven hoe ze in bepaalde situaties zullen reageren.

Deze fase omvat 2 belangrijke facetten nl. een zicht krijgen op allerlei situaties waar "druk" uitgeoefend wordt om alcohol of tabak te gebruiken en ten tweede een anticipatie op hun eigen reacties in risicosituaties.

Activiteiten

3.1. Rollenspel (+ variaties)
3.2. Bespreken van foto's

Fase 4 : NAWERKING (blauwe bladzijden)

Doelstelling

Leerlingen kunnen hun visie en kennis i.v.m. alcohol- en tabaksgebruik weergeven naar "derden" toe.

Deze nawerking is vooral belangrijk omdat ze een verwerking is "op lange termijn" en een blijvende stimulans kan zijn met het oog op gedragsvorming.

Activiteiten

4.1. Alternatieve verslaggeving
4.2. Tentoonstelling
4.3. Alcoholvrije receptie

INHOUD

Fase 1 :
BEGINSITUATIE FORMULEREN

1.1. Juist/Fout

DOELSTELLING

Peilen naar de kennis van de leerlingen over roken en alcohol.

MATERIAAL

Werkblad (zie B/2).

WERKWIJZE

- De leerkracht schetst de bedoeling van de uitspraken op het werkblad : nagaan wat de leerlingen weten over roken en alcohol, nadien wordt de ontbrekende informatie aangevuld.
- De leerlingen duiden op het werkblad aan welke uitspraken juist/fout zijn. Indien ze het niet weten, plaatsen ze een kruisje in de derde kolom.
- Daarna geeft de leerkracht de correcte antwoorden. Op de foutieve antwoorden wordt in de informatiefase dieper ingegaan.
  De leerkracht inventariseert ook de uitspraken die in de kolom met het ? aangeduid worden. Hiervoor wordt in deze fase nog geen antwoord gegeven, maar verwijst de leerkracht naar het vinden van een antwoord hierop in de volgende activiteiten (informatiefase).

BIJLAGE

Antwoorden werkblad :

1. Juist
2. Fout
3. Fout
4. Juist
5. Fout
6. Juist
7. Juist
8. Fout
9. Fout
10. Juist
11. Juist
12. Fout
13. Fout
14. Fout
15. Juist
16. Juist

B/2

Werkblad (Juist/Fout)

Bij elke uitspraak duid je aan of ze juist of fout is. Als je het niet weet plaats je een kruisje in de kolom met het vraagteken.

	JUIST	FOUT	?
1. Op elk pakje sigaretten of tabak moet de fabrikant vermelden dat roken de gezondheid schaadt.			
2. Alcohol is goed voor de dorst.			
3. Rokers zijn minder vlug verkouden.			
4. Passief roken betekent dat je zelf niet rookt maar de rook van anderen inademt.			
5. Als je weinig rookt word je niet verslaafd.			
6. Alcohol kan je dik maken.			
7. In Finland zie je op straat geen reklame voor alcohol.			
8. Als je 14 bent mag je bij cafébezoek bier drinken.			
9. De meeste volwassenen roken.			
10. Teer en nicotine zijn schadelijke stoffen in de tabaksrook.			
11. Roken maakt je minder fit.			
12. Alcohol verwarmt je als je het koud hebt.			
13. Alcohol is voedzaam.			
14. Een pint bier bevat minder alcohol dan een whisky.			
15. De eerste sigaretten kunnen je misselijk maken.			
16. Alcohol op een lege maag maakt vlugger dronken.			

1.2. Woordveld

DOELSTELLING

Het verzamelen van informatie (kennis, gevoelens, meningen, feiten e.d.) die bij de leerlingen bewust of onbewust aanwezig zijn over roken en alcoholgebruik.

MATERIAAL

Flap of bord

WERKWIJZE

- De leerlingen denken eerst een paar minuten na over de 2 onderwerpen, nl. roken en alcoholgebruik en schrijven daarna de woorden/vragen die bij hen opkomen rond deze onderwerpen op.
- Vervolgens worden alle associaties (zowel positieve als negatieve) op het bord of de flap geschreven.
  Er wordt nog geen discussie gevoerd over hetgeen aangebracht is ; de associaties mogen wel door de aanbrenger verduidelijkt worden.
- In een derde fase worden de aangebrachte gegevens klassikaal gerubriceerd. Dit kan gebeuren in 2 kolommen :

  1. Wat weten wij erover ? 2. Wat willen wij er nog meer over weten ?

Met deze gegevens wordt verder gewerkt in de informatiefase.

1.3. Een collage/tekening maken

DOELSTELLING

Door middel van een collage of een tekening geven de leerlingen hun ideeën weer over roken en alcoholgebruik.

MATERIAAL

- Tijdschriften, kranten
- Vellen papier, schaar, lijm
- Tekengerei

WERKWIJZE

- De leerkracht leidt de opdracht in :
  - het onderwerp van de collage/tekening : roken en alcoholgebruik
  - de bedoeling van deze werkvorm, nl. de diverse ideeën in de klas over deze onderwerpen leren kennen
  - de leerlingen kunnen die werkvorm kiezen die voor hen het meest geschikt lijkt : beeld-, tekst-, fotocollage of tekening.
- Nadien worden de werkstukken aan de muur gehangen. Elke leerling krijgt de gelegenheid een woordje uitleg te geven over zijn tekening of collage.
  De leerkracht inventariseert welke opinies er leven in de klas en waarop deze gesteund zijn. Tijdens de informatiefase wordt hiernaar verwezen en foutieve kennis kan dan bijgestuurd worden.

1. 4. Carrousel-discussie

DOELSTELLING

De leerlingen zoeken naar argumenten om hun mening te uiten en te verantwoorden.
Ze geven hun opvatting en mening weer op een duidelijke en bondige manier.

MATERIAAL

— bord — krijt
— **ruimte-indeling** :
lokaal met tafels aan de zijkanten en stoelen in 2 cirkels geplaatst. De stoelen naar elkaar gericht.



VERLOOP

— De groep beslist eerst over welke aspecten straks de twee tegenover elkaar zittende personen elkaar zullen bevragen.

Op het bord komen een aantal punten waarover van gedachten zal gewisseld worden.

b.v. Hoe sta je tegenover het roken ?
Vind je alcohol gebruiken een 'normale' zaak ?
Wat is voor **jou** de belangrijkste reden om niet met roken te beginnen ?
Op een avondfeest bij je thuis wordt veel gedronken. Wat vind je daarvan ?
enz...

— Iedereen gaat voor een stoel staan zodat twee cirkels gevormd worden.
Iedereen loopt in de cirkel naar rechts en op een seintje gaat men zitten op de stoel die voor zich staat.
De overbuur/-vrouw wordt bevraagd op het eerste punt.
Nadat de tijd (2 à 3 minuten) afgelopen is, gaat iedereen op een seintje twee plaatsen verder naar rechts zitten en bevraagt de partner over het volgende punt.
Het spel is ten einde als alle punten afgewerkt zijn.

De door de leerlingen aangebrachte gegevens worden op het bord geïnventariseerd.
Vanuit deze gegevens kan de algemene informatie aangevuld worden.

Fase 2 :
INFORMATIEFASE

Aanknoping bij de beginsituatie door uit te gaan van de verzamelde gegevens op de flap :
Wat weten wij er al over ?
Wat willen wij er nog meer over weten ?

Mogelijkheden om een antwoord te krijgen op de tweede vraag worden door de lln. gezocht :
1. Het afnemen van een interview bij deskundigen.
2. Groepswerk : verwerken van teksten.
3. Proefondervindelijke bewijzen.
4. Invloed van reclame.

2.1. Interview

VAN WIE ?

- Een geneesheer, een verpleger, P.M.S.-team.
- Een persoon afgevaardigd door één van de vertegenwoordigende organisaties in de V.A.D. (zie adressenlijst achteraan).
- Personen van plaatselijke actiecomités.

VOORBEREIDING DOOR DE LEERKRACHT

- Een voorafgaandelijk gesprek met de te interviewen persoon om het terrein af te bakenen (zie aanknoping).
- Eventueel enkele dingen op band opnemen om te gebruiken als introductie bij de leerlingen.

VOORBEREIDING MET DE LEERLINGEN

- Introductie (bandopname).
- Vragen stellen rekening houdende met de gegevens onder "Wat willen we er nog meer over weten ?".
  Eventueel vragen uitlokken door het tonen van prenten.

Verwerken van de gegevens van het interview door middel van **inventarisering en rubricering.**

2.2. Groepswerk

Tekst 1 : ALCOHOL HOE MAAK JE DAT EIGENLIJK ?

Als je op een koele, donkere plaats een schaaltje met wat vruchtensap een tijdje laat staan, dan merk je dat het fruitsap gaat gisten. Fruitsap bevat gistcellen. Na een poosje verandert de suiker in alcohol. Alcohol in zijn zuivere vorm is een reuk-, kleur- en smaakloze vloeistof die een brandend gevoel geeft.

We kennen drie soorten alcoholhoudende dranken : bier, wijn en (gedistilleerde) **sterke** dranken.

Bier wordt gemaakt door granen te laten gisten (gerst, tarwe, hop ...).

Wijn ontstaat als men het sap van druiven of andere vruchten laat gisten.

Als men de ontstane vloeistof na gisting verhit en de damp door een gekoelde buis laat lopen verkrijgt men **sterke drank** (jenever, cognac, ...) Men noemt het sterke drank omdat er zoveel alcohol in zit.

OPDRACHTEN

— Schik de grondstof bij de passende alcoholhoudende drank.

druiven — kersen — tarwe — appelen — gerst — rabarber — hop

Bier	**Wijn**	**Sterke drank**
....	....	....
....	....	....

— Welk werkwoord past bij elk van de drie alcoholhoudende dranken ?

verhitten — afkoelen — gisten — distilleren

C/3

Tekst 2 : WAAR KOMT DE TABAK VANDAAN ?

De meeste tabak wordt verbouwd in Azië en in Noord- en Zuid-Amerika. Ook in Europa doet men aan tabaksteelt.
Voordat tabak in de vorm van sigaretten, sigaren, cigarillo's of pijp-, snuif-, en roltabak in de winkel verschijnt, ondergaat het vele bewerkingen.

Tabak is afkomstig van de tabaksplant. Deze planten kunnen tot 2 meter hoog groeien. Wanneer de tabak ca. 3 maanden op het land heeft gestaan, zijn de bladeren rijp : ze worden dof, geel, gevlekt en krijgen een doordringende geur.

De bladeren van de tabaksplant worden dan gedroogd. Dit gebeurt op verschillende manieren. Tabak die in de zon of in de oven wordt gedroogd heeft een lichte kleur. Men kan tabak ook drogen door de bladeren op te hangen in de buitenlucht. Deze tabak bevat meer nicotine. Tabak voor sigaretten bestaat uit een mengsel van verschillende soorten tabak. Bij de bewerking voegt men nog vele stoffen toe : brandverbeteraars, en geur- en smaakstoffen zoals : suikerstroop, rum, anijs, honig, chocolade, pepermuntolie.

Bij het roken worden al deze stoffen meeverbrand en bij het roken van sigaretten ook nog de stoffen die zich bevinden in het papier en de plakmiddelen.

OPDRACHTEN

1. Bij het opsteken van een sigaret verbranden verschillende stoffen. Noem er vijf !
   1. ....
   2. ....
   3. ....
   4. ....
   5. ....
2. Tabaksbladeren droogt men op verschillende manieren.
   Welke manier levert het meest schadelijke stoffen op ?

   ....

C/4

Tekst 3 : WAT GEBEURT ER IN JE LICHAAM ALS JE ALCOHOL DRINKT ?

Als je bier, wijn of sterke drank drinkt dan gaan die dranken naar je maag. De alcohol die daarin zit kan door de maag niet verteerd worden. Maar via het bloed kan de alcohol alle lichaamsdelen bereiken en deze weinig of veel beschadigen. We sommen dat even op.

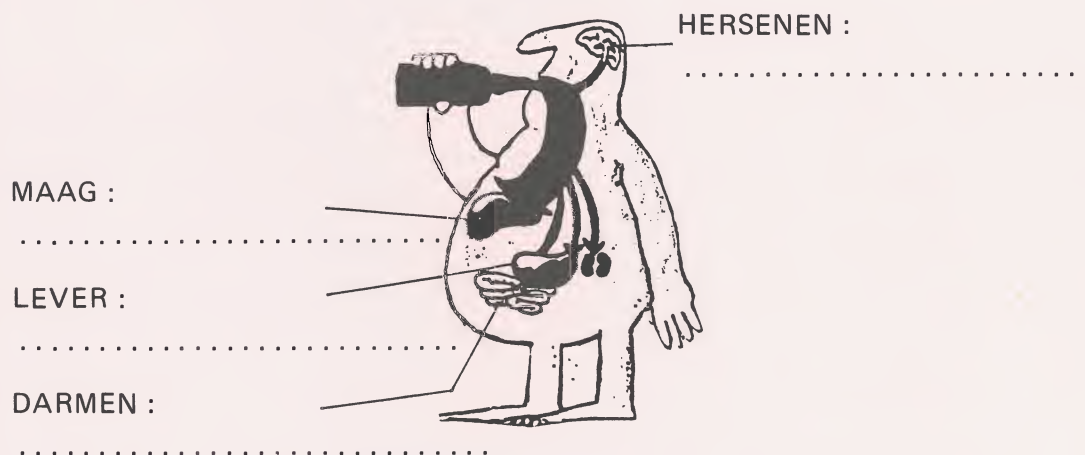
Maag en darmen : iemand die teveel drinkt wordt misselijk (braken, ...) ;
bij regelmatig teveel drinken ontstaan maagzweren.

Lever : de lever moet de alcohol in het lichaam afbreken. Dat kan hij maar in kleine hoeveelheden. Als iemand teveel drinkt wordt de lever overbelast en kan hij ernstig beschadigd worden.

Hart en spieren : teveel drinken veroorzaakt spierpijnen ;
teveel drinken leidt vaak tot hartziekten.

Hersenen : teveel drinken tast alle delen van de hersenen aan (men kan minder snel denken) ;
teveel drinken kan hersenletsel veroorzaken.

Noteer naast de aangeduide organen de schadelijke werking van alcohol.



Tekst 4 : WAT GEBEURT ER MET JE LICHAAM ALS JE ROOKT ?

Wanneer je rookt komt er koolstofmonoxyde uit de tabaksrook in je bloed terecht en verdringt op die manier de noodzakelijke zuurstof in het bloed. Op die manier krijgt het lichaam minder zuurstof. Dit verklaart waarom rokers minder fit zijn : het hart en de spieren krijgen minder zuurstof. De koolstofmonoxyde beschadigt de wanden van de bloedvaten. Deze groeien dicht en vormen een vernauwing. Zo'n vernauwing kan ook ontstaan in één van de kransslagaders van het hart. Deze moeten het hart van bloed voorzien. Door die vernauwing of verstopping zal een gedeelte van het hart geen bloed meer krijgen met als gevolg een hartinfarct.

Als je rookt komen er nog andere stoffen je lichaam binnen o.a. teer.

Aan de binnenwand van de luchtwegen bevinden zich trilhaartjes. Deze voorkomen het binnendringen van stofdeeltjes. Als je rookt zullen deze trilhaartjes door de teer samenkoeken met als gevolg dat de stofdeeltjes gemakkelijker het ganse ademhalingsstelsel binnendringen. Het gevolg is dat rokers meer last hebben van een droge keel en verstopte neus. Ze zullen dan ook veel vlugger verkouden zijn.

Teer is ook de kankerverwekkende stof in de tabaksrook.

Nicotine in de tabaksrook is de giftige vloeistof die maakt dat je verslaafd wordt aan tabak. Deze stof heeft vele kwalijke gevolgen voor het lichaam, o.a. ze tast de hersenen en het zenuwstelsel aan, ze doet het hart sneller kloppen, ze remt de eetlust, ...

OPDRACHTEN

1. Welke schadelijke stoffen adem je in als je rookt ?
   1. ....
   2. ....
   3. ....

2. Kan je bij de gevolgen van het roken aanduiden welke schadelijke stof in de tabaksrook hier vooral de oorzaak van is.

Gevolgen	**Oorzaak**
1. verkoudheid	....
2. tabaksverslaving	....
3. minder goed sporten	....
4. longkanker	....
5. hartinfarct	....

Voor alle groepen :

Schrijf het antwoord op de vragen met een viltstift op een flap. Schrijf bovenaan de flap het nummer van je groep.
Breng deze flap op het bord en bespreek alle antwoorden met heel de klas.

Op welke vragen (Wat willen we er nog meer over weten ?) kreeg je nog geen antwoord ?
Hoe zoeken we daarop een antwoord ?

2.3. Proeven

Aan de hand van enkele proeven ontdekken de leerlingen dat roken vervuilende en schadelijke gevolgen heeft..

ZOUT-PROEF

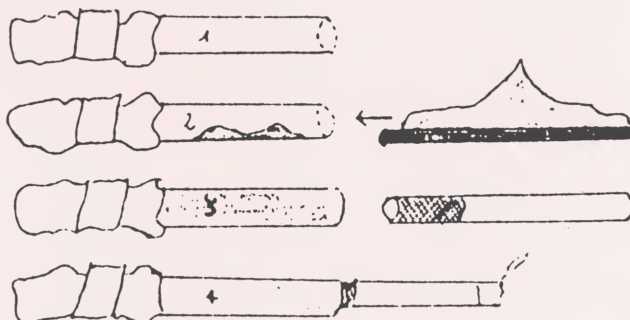
Wat heb je nodig ?

— Glazen buisje of omhulsel van balpen.
— Sigaret met filter/sigaret zonder filter.
— Stukje gaasverband.
— Zout.
— Kleefband.

Hoe ga je te werk ?

— Plooi het gaasje dubbel en bevestig het aan één zijde van het buisje. Plak vast met kleefband (1).
— Vul het buisje met zout (2).
— Schuif de sigaret voorzichtig in het buisje (3). Eventueel bevestig je de sigaret met plakband aan het buisje. Zorg dat ze er stevig aan vast hangt en dat het buisje tot tegen de sigaret met zout gevuld is.
— Steek de sigaret aan en trek doorheen het gaasje aan de sigaret (4).
— Men kan de proef nog eens overdoen met sigaretten zonder filter.

Schema



Wat neem je waar ?

Geur, kleur en vorm van het zout : ....

....

Besluit

Het zout is verkleurd. Er is geen merkbaar verschil tussen sigaretten met filter of zonder. Hieruit kan men besluiten dat de filter geen grote uitwerking heeft op het aantal schadelijke stoffen dat ons lichaam binnendringt tijdens het roken.

C/7

ZAKDOEK-PROEF

Wat heb je nodig ?

- Witte papieren zakdoeken.
- Sigaret met filter.
- Lucifers.

Hoe ga je te werk ?

- Wikkel rond de filter van een sigaret een witte, papieren zakdoek.
- Steek de sigaret aan en trek er een paar keer aan.
- Onderzoek de zakdoek.

Wat neem je waar ?

Kleur en geur van de zakdoek : ....

Besluit

Op de zakdoek zijn de bruine sporen duidelijk te zien.
Tabaksrook bevat vervuilende stoffen. Zonder de papieren zakdoek zouden deze stoffen in het lichaam terecht gekomen zijn.

2.4. Reclamespel

DOELSTELLING

Door de analyse van reclames proberen de leerlingen zicht te krijgen op de technieken die gehanteerd worden om het rookgedrag en alcoholverbruik te stimuleren. Zo ontdekken ze welk imago bepaalde merken suggereren en naar welk publiek het zich richt.

MATERIAAL

- Allerlei tabaks- en alcoholreclames uit tijdschriften, klevers, gadgets, enz...
- Groepsblad (zie bijlage).
- Bord en krijt.

WERKWIJZE

De verschillende reclames worden klassikaal in groepen gebracht.
- Alle mogelijke reclames voor tabaksprodukten (sigaretten, sigaren, roltabak, pijp, ...)
- Alle mogelijke reclames voor alcohol (bieren, wijnen, aperitieven, gedistilleerde dranken).

De leerlingen verdelen zich in groepen en nemen elk een mapje reclames om te bespreken. Ze zoeken welke behoeften, gevoelens, de reclamemakers benutten in hun advertentie.

Ze letten op : tekst, vormgeving, gezichtsuitdrukkingen, kledij, voorwerpen, attributen.

Elke groep verwerkt de reclamegegevens in een schema :

Wie ?
Wat ?
Waar ?
Waarom ? en brengt deze aan op het groepsblad.
De groepsgegevens worden verwerkt in een klassegesprek.

C/9

KLASSEGESPREK

De gegevens worden met elkaar vergeleken. Men zoekt naar gemeenschappelijke elementen : welke argumentatie, welke beelden en associaties hanteert reclame ?

— Welke stereotiepen komen vaak terug ? Op welk publiek mikt men ?

  — roltabak : jeugd
  — pijp : huiselijk type
  — likeur : chique dame
  — jenever : stoere kerel
  — sigaar : statussymbool
  — bier : sportieveling
  — sigaretten : naar gelang de soort mikt men op een ander publiek.
  — enz...

— Welke informatie wordt er doorgespeeld ?
Welke informatie wordt er bijgevoegd ? Hoe ?
b.v. prijs, nicotinegehalte, alcoholgehalte, waarschuwing, ...

— Associaties :

Meer aandacht, vriendschap, gezelligheid, sportiviteit, ...
Cognac en sigaar bij chique interieur ...
Roltabak en juke-box, glas bier ...
Jenever en stoere kerels ...

— Extra aandacht voor de rubriek : Waarom ?

Word je **echt man** als je drinkt ?
Moet je **roken** om **er bij te horen** ?
Is drinken **altijd plezierig** ?
...

De leerlingen bespreken in hoeverre de reclame de werkelijkheid van het roken en alcohol drinken weergeeft.

Tot slot maken de leerlingen klassikaal of in groep een reclame die 'volledig' is, die alle aspecten van het roken/drinken weergeeft, zowel de positieve als de negatieve.
Collages of omvorming van reclameteksten kunnen hierbij tot verbazende resultaten leiden. (Deze activiteit kan ook gebruikt worden bij de verwerking).

BIJLAGE

Schema van het groepsblad en het bord

Produkt :	Wie ?	Wat ?	Waar ?	Waarom ?	Slogan

VARIANTE

Bespreken van de indirecte reclame

De leerlingen krijgen opdracht naar alle mogelijke vormen van reclame voor tabak en alcohol te zoeken die ze tegenkomen.

b.v.
- reclame op sportuitrusting (trui, moto, koersauto, ...)
- reclame in de sportstadia (voetbalwedstrijd, autorenbaan, ...)
- reclame op kledij, schoenen, ... (Marlborohemd, Camelschoenen, ...)
- sponsoring van sportwedstrijden, rockconcerten, ... (Gauloise-team, Belga-festival, ...)
- alcoholgebruik in T.V.-programma's, ...

  enz... enz...

Inventariseren van de verschillende mogelijkheden om indirect reclame te maken voor tabak en alcohol.

Fase 3 :

VERWERKINGSFASE

3.1. Rollenspel

DOELSTELLING

Al spelend worden de leerlingen geconfronteerd met situaties i.v.m. tabak en alcohol die zich in hun dagelijkse leefwereld voordoen.
Ze moeten zich kunnen inleven, inzicht krijgen in de gevoelens van de al dan niet rokers, van de alcoholgebruikers.

MATERIAAL

Rolomschrijving
Attributen

WERKWIJZE

- Enkele leerlingen krijgen een rol waarin een reële situatie geïllustreerd wordt.
- De rolomschrijving kan aangepast worden aan de situatie in de klas.
- Ze verlaten de klas om hun rol voor te bereiden (ze proberen te denken, te voelen, te spreken en te doen zoals dat personage zou doen).
- De andere leerlingen observeren. Vooraf wordt afgesproken wie welke speler observeert.
- Na het rollenspel volgt de analyse en bespreking :
  - de problemen worden verder uitgediept en over de oplossingen wordt gediscussieerd ;
  - de observators bespreken het spel.

D/2

BIJLAGE

Voorbeelden van een rolomschrijving : TABAK

Jef :	Je hebt een pakje sigaretten meegebracht. Je biedt de anderen een sigaret aan. Als ze weigeren, probeer je de anderen te overtuigen.
Greet :	Je bent tegen roken. Als Jef je straks een sigaret presenteert, wijs je dat aanbod af. Argumenteer waarom je zo handelt.
Johan :	Je rookt af en toe eens ; als Jef je een sigaret aanbiedt, neem je ze aan ; argumenteer waarom.
Els :	Je rookt zelf niet en je vindt het niet erg dat anderen in je nabijheid roken. Argumenteer waarom je er niets op tegen hebt.

(Zelfde spel kan gespeeld worden waarbij het pakje sigaretten vervangen wordt door een blikje bier).

Voorbeelden van een rolomschrijving : ALCOHOL

Ben :	Je bent de leider van je club. Je wilt dat vandaag iedereen bier drinkt. Doen ze het niet, dan dreig je ze uit de club te stoten.
Maarten :	Je mag geen alcohol drinken van thuis. Je weigert bier te drinken. Als Ben je dreigt uit de club te zetten, argumenteer je waarom je zo handelt.
Sven :	Je lust geen bier. Als Ben je dwingt bier te drinken, argumenteer je waarom je het niet doet.
Karen :	Jij lust graag een pintje en vindt dat je wel alcohol mag drinken als het maar niet te veel is. Je hebt wel een probleem : je beschikt niet over de centen om het bier te kopen.
Laura :	Jij vindt dat Ben gelijk heeft. Wil je als 'grote' beschouwd worden dan moet je meedrinken. Je overtuigt Maarten toch maar stiekem een biertje mee te drinken.

(Idem met pakje sigaretten).

VARIANTE

Hoe reageer je in die situaties en verklaar je mening ?

- Je krijgt van je ouders geld voor een warme maaltijd op school. Je spaart het op om met enkele vriendinnen na de school een pakje sigaretten te kopen.
- Op een feest bij je thuis wordt er veel gedronken. Vind je dan dat het gezellig wordt, het weinig verschil uitmaakt, het vervelend wordt ?
- Op kamp (tijdens de bosklas) willen jullie de laatste avond vieren. Een van je vrienden stelt voor om samen een fles wijn te kopen.
- Op schooluitstap moeten jullie zelf drinken meebrengen. Je stelt je vrienden voor om ieder een verschillend blikje bier mee te brengen.

3.2. Foto's bespreken

DOELSTELLINGEN

- De leerlingen bekijken en bespreken de situaties op de foto's weergegeven.
- De leerlingen kunnen eigen ervaringen en meningen i.v.m. passief roken — de eerste drink/sigaret — het aanbieden van sigaretten/alcohol, verwoorden.
- De leerlingen kunnen zich inleven in aanbodsituaties om van daaruit oplossingen te formuleren.

MATERIAAL

6 foto's.

WERKWIJZE

- De leerkracht schetst kort de bedoeling van de fotoreeks.
- De leerlingen bekijken de foto's. Daarna krijgen de leerlingen eventjes de tijd om een paar woorden (ideeën, gevoelens) over hetgeen ze gezien hebben op te schrijven.
- Nadien volgt een klassikale bespreking. Telkens wordt wel gevraagd welke ideeën, vragen of gevoelens het beeld bij hen oproept.

BIJLAGE

Punten ter bespreking :

Foto 1 : een meisje bekijkt zich in de spiegel met een sigaret in haar mond.

- Roken als vorm van emancipatie.
- Roken als symbool van volwassenheid (een minderheid van de volwassenen rookt).
- Roken om zich een houding te geven.

Foto 2 : twee jongens presenteren een sigaret aan een jonger meisje.

- Aanbieden van sigaretten als middel om contacten te leggen (id. alcohol).
- Andere mogelijkheden om contacten te leggen.
- Druk van de vriendengroep.
- Op welke manier kan je reageren (en je toch goed blijven voelen) ? Mogelijke tegenreacties van de rokers.
- Eigen ervaringen met zulke aanbodsituaties.

Foto 3 : een coladrinker wordt door alcohol drinkende leeftijdsgenoten uitgelachen.

- Alcohol drinken om stoer te doen.
- Op welke manier kun je assertief reageren in zulke situatie ?
- Eigen ervaringen.

D/4

Foto 4 : een meisje is misselijk.

- Schadelijke stoffen in de tabaksrook die ziek maken.
- Eerste ervaringen met sigaretten en alcohol (misselijkheid, hoofdpijn, slechte smaak, ...) – sociale druk om toch verder te roken, te drinken.

Foto 5 : tellen van zakgeld om drank of sigaretten te kopen.

- Financiële en economische aspecten van roken en alcoholgebruik :
  - gevolgen voor je zakgeld ;
  - inkomsten B.T.W. en accijnzen voor de overheid (van een pakje sigaretten van 73 fr. gaat 51 fr. naar de schatkist).

Foto 6 : een kind kucht en verdrijft de rook met zijn hand.

- Eigen ervaringen met passief roken.
- Schadelijkheid van het passief roken.
- Op welke manier kan je reageren in zulke situaties ?



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6

Fase 4 :
NAWERKING

4.1. Alternatieve verslaggeving

DOELSTELLING

Door middel van een te kiezen verslagvorm kunnen de leerlingen op concrete en aantrekkelijke wijze hun kennis en persoonlijke mening rond tabak- en alcoholgebruik bekend maken aan de medeleerlingen in de school.
Ze zetten de anderen aan tot nadenken, tot het aannemen van een eigen houding en tot het zoeken van alternatieven.

MATERIAAL

Folders, affiches, panelen, ...
Poppen, toneelattributen, ...
Allerlei knutselmateriaal, ...

WERKWIJZE

- De leerlingen bespreken welke alternatieven kunnen gevonden, welke activiteiten er gedaan kunnen worden, in plaats van roken en alcohol gebruiken.
  Ze bespreken welke voorstellen ze naar de anderen willen overbrengen (andere leerlingen, de ouders, enz...).
- De leerlingen kiezen de verslagvorm(en), stellen een werkplan op en verdelen de taken.
  Ze geven inhoud aan hun actie (denk aan wat en voor wie ze zullen overbrengen).
- De leerlingen bereiden de actie voor (telkens met : wie doet wat en hoe ?).
  - de bekendmaking, publiciteit
  - het materiaal
  - financiële middelen
  - toelating vragen (directie, anderen, ...)
  - enz...
- De leerlingen voeren de actie uit en evalueren de resultaten.

Enkele voorbeelden van verslaggeving

- Een informatiefolder met tekst en beeld om in de andere klassen te verspreiden.
- Een artikel met tekst en beeld voor de schoolkrant, muurkrant, mee met het rapport, ...
- Een infostand met affiches, collages, demonstratie, animatie, slogans, ...
- Toneelopvoering, poppenspel, hoorspel, een lied, ...

Tijdens de creatieve namiddagen kunnen heel wat van deze activiteiten voorbereid worden.

4.2. Tentoonstelling

Als slotaktiviteit kan men een tentoonstelling organiseren. Dit gebeuren kan bestemd zijn voor :

- ouders (ouderavond, schoolfeest, open-deur-dag)
- schoolgenoten
- leerkrachten
- andere schoolbezoekers

De door de klas gemaakte collages, affiches, strips, ... zijn het ideale materiaal om te worden tentoongesteld.
Besluiten, slogans en ander tekstmateriaal kunnen eveneens opgenomen worden.

Het gaat er bij de tentoonstelling om, andere mensen te laten zien :
- op welke buitenschoolse plaatsen je geweest bent
- wat je daar zoal gezien en gehoord hebt
- welke werkzaamheden je binnen en buiten de school hebt verricht
- wat je daar nu van geleerd hebt
- hoe je het vond, je appreciatie en besluiten

ENKELE TIPS

- i.v.m. het organiseren van de tentoonstelling : de klas kan in ploegen worden verdeeld. De verschillende verantwoordelijkheden (teksten, borden, onthaal, catalogus, ...) kunnen zo gemakkelijk worden verdeeld.
- i.v.m. het tentoonstellen van teksten : deze moeten kort en krachtig worden gehouden. Geen lange verhalen schrijven, maar kernachtig uitdrukken wat men vertellen wil. De teksten kunnen op grote vellen papier of karton geschreven worden. Noodzakelijk is het werken met grote letters, zodat alles op enige afstand leesbaar is.
  Men kan hiervoor dikke viltstiften, verf of uitgeknipte letters gebruiken.
- i.v.m. het gebruiken van de ruimte : de borden kunnen best worden rechtgezet of opgehangen zodat ze op ooghoogte staan. Voorwerpen kunnen best op een tafel gelegd worden. Men kan ook voor elk voorwerp een apart 'tafeltje' maken met beplakte kartonnen dozen. Alles op verschillende hoogte.
- Eén van de ploegen kan een gids of catalogus samenstellen.
- In een gastenboek kunnen de bezoekers hun handtekening plaatsen en opschrijven wat ze ervan vonden.

Door de ruimte goed te gebruiken, wordt er rust in het geheel gebracht en wordt elke hoek van de ruimte overzichtelijk.
De boodschap moet goed overkomen. Het komt er immers op neer, anderen te laten zien wat je te vertellen hebt.

VERWERKING

Zo'n tentoonstelling kan best gecombineerd worden met andere aktiviteiten :
- toneel of sketches (vertrekkende van rollenspelen of gelezen teksten bijvoorbeeld)
- mime
- gedichten
- liedjes
- ...

+ alcoholvrije receptie (zie elders)

E/3

4.3. Een alcoholvrije receptie

In het kader van een tentoonstelling, een ouderavond, en als mogelijke slotactiviteit i.v.m. een project alcoholpreventie, organiseren de kinderen een alcoholvrije receptie.

Ze nodigen leerkrachten, ouders, ... op een bijzondere wijze uit, waarbij duidelijk gemaakt wordt dat de receptie alcoholvrij is.

DOELSTELLING

Kennismaken met feestelijke alcoholvrije drankjes.

MATERIAAL

- Ingrediënten.
- Glazen, dienbladen, ...
- Materiaal om te versieren.
- Ruimte om de drankjes te bereiden.

WERKWIJZE

Rond dit gebeuren kunnen een groot aantal klasactiviteiten georganiseerd worden.

- Het maken en verspreiden van de uitnodigingen.
- Het bepalen van de drankjes met daarbij het berekenen van de nodige ingrediënten, glazen, ...
- Het uitvoeren van de inkopen.
- Het inrichten en versieren van de receptieruimte.
- Het klaar maken van de drankjes.
- Het onthaal van de gasten en de bediening van de drankjes.
- Het opruimen.

Tip

Maak het helemaal gezond en serveer ook gezonde hapjes.

Bijlage

Voorbeelden van alcoholvrije drankjes.

RECEPTEN VOOR ALCOHOLVRIJE DRANKJES

VOOR EEN RECEPTIE

Citrusdrink (± 20 glazen)

Doe in een grote kom of pan (geen aluminium) 1 liter sinaasappelsap, 1/2 liter grapefruitsap, 1 liter ananassap en het sap van 1 citroen. Eventueel op smaak brengen met vloeibare honing. Zet de kom koel weg. Serveer de citrusdrank in wijnglazen.

Chinese honeymoon (± 20 glazen)

Doe in een kan 3 dl gembersiroop (te koop in glazen potjes) en het sap van 1 1/2 citroen. Goed door elkaar roeren. Schenk longdrinkglazen voor 1/4 deel vol met dit mengsel en vul het aan met tonic. Zet in elk glas een satéstokje met een bolletje gember eraan.

Tomaten-selderijcocktail (± 20 glazen)

Doe in een grote kom of pan (geen aluminium) 1 1/2 liter tomatensap en 4 dl selderijsap (te koop bij een reformwinkel). Roer hier naar smaak selderijzout en wat peper door. Zet de kom koel weg. Serveer de tomaten-selderijdrank in wijnglazen.

Kersen-gemberdrank (± 20 glazen)

Roer in een grote kom of pan (geen aluminium) 1 liter kersensap, 1 liter ginger ale en het sap van 1 citroen door elkaar. Zet de kom koel weg. Serveer de drank in wijnglazen en garneer elk glas met een cocktail prikker waaraan een cocktailkers is gestoken.

Double Dutch (per literkan ; ± 10 glazen)

1/2 liter zwarte bessesap, 1/2 liter appelsap en een scheutje Chinese gembersiroop naar smaak.

Cider-cup (± 20 glazen)

Snijd van 2 komkommers de schil er dik af. Leg de schillen in een grote kom of pan (geen aluminium) en schenk er 3 liter appelsap bij. Zet de kom ± 3 uur op een koele plaats. Zeef het sap boven een andere kom. Schenk hoge glazen voor driekwart vol met sap en vul dit aan met mineraalwater. Steek op de rand van elk glas een schijfje komkommer.

VOOR EEN VERJAARS-HUISFEEST

Satanskoffie (± 8 glazen)

Snijd 5 bolletjes gember fijn. Vermeng dit in een kommetje met 1 1/2 eetlepel cacaopoeder en 8 eetlepels gembersiroop. Verdeel dit mengsel over 8 hittebestendige glazen en schenk er hete koffie bij (± 1 liter). Eventueel op smaak brengen met bruine suiker of kandij. Klop 1/4 liter slagroom met wat suiker stijf en garneer hiermee de koffie. Strooi er wat cacaopoeder over.

Exotische bowl (± 8 glazen)

Schil 2 mango's en snijd het vruchtvlees van de pit. Snijd 1/2 verse ananas in plakken en verwijder rondom de schil. Mango en ananas in stukjes snijden. Halveer 1 kleine meloen, verwijder de pitten en steek met een meloenbolletjeslepel bolletjes uit het vruchtvlees. Schil 4 kiwi's en 1 avocado. Halveer de avocado en neem de pit eruit. Kiwi en avocado in plakjes snijden. Doe het fruit in een grote (bowl)/schaal en schenk er 1 liter wit druivesap bij. Zet de schaal ± 3 uur op een koele plaats. Schenk de bowl in wijde (bowl)glazen en geef er een lepel bij.

Zwitserse punch (± 8 glazen)

Schenk in een pan 1 liter rood druivesap en het sap van 1 citroen. Voeg de dun afgesneden schil van 1 citroen, 1/2 kaneelstokje, 4 kruidnagelen en 2 laurierblaadjes toe. Roer alles goed door elkaar en laat het in de gesloten pan ± 3 uur staan. Breng de punch tegen de kook aan en giet deze door een zeef in een hittebestendige kan. Serveer de punch heet in hittebestendige glazen.

Zomercocktail (± 8 glazen)

Vermeng in een kan 3 dl sinaasappelsap, 3 dl grapefruitsap en 3 dl ananassap. In de koelkast koud laten worden. Schenk hoge glazen half vol. Vul het mengsel aan met bitterlemon en 2 ijsblokjes. Zet in elk glas een satéstokje met een kers en een schijfje sinaasappel.

Ananas-tomatendrank (± 2 glazen)

Doe in een shaker 2 dl tomatensap, 2 dl ananassap, een snuifje zout en 2 ijsblokjes. Schud de shaker flink en schenk de drank in hoge glazen. Serveer de drank direct.

Fruitcocktail (± 2 glazen)

Ingrediënten : 1 citroen — 1 pompelmoes — 1 appelsien — 2 mandarijntjes. Meng het vruchtensap met 2 maatjes aarbeiensiroop en enkele ijsblokjes. Giet in een glas waarvan de boord gesuikerd werd met griessuiker. Versier indien u wil met een stokje waarop fakultatief een stukje kiwi of lime geprikt wordt met een schijfje mandarijn en een gekonfijte kers.

VOOR EEN KINDERFEESTJE

Rozebottel-cassis-milkshake (± 4 glazen)

Doe in een mengbeker 1 dl rozebottel-cassis-limonadesiroop (Roosvicee), 2 1/2 dl vanille-ijs en 1/2 liter melk en klop dit tot een schuimige massa. Verdeel de milkshake over hoge glazen en zet in elk glas 2 rietjes. U kunt variëren door een andere limonadesiroop of chocoladepuddingsaus te gebruiken.

Afrikaanse zon (± 4 glazen)

Pers 4 sinaasappels uit. Prak in een kom 3 kleine bananen fijn en voeg 1/2 liter koude karnemelk, het sinaasappelsap en suiker naar smaak toe. Meng met een handmixer of garde alles goed door elkaar. Schenk de drank in hoge glazen. Snijd een kleine banaan in plakjes en leg deze in het midden op de drank. Serveer de glazen met een rietje en een lange lepel.

Abrikozen-yoghurtdrank (± 4 glazen)

Snijd 4 abrikozen uit blik in heel kleine stukjes. Doe ze samen met 4 dl yoghurt en 3 dl abrikozensinaasappelnectar in een kom. Meng met een handmixer of garde alles goed door elkaar. Schenk de drank in hoge glazen en leg in het midden een abrikoos uit blik. Serveer de glazen met een lange lepel.

Ananas-worteldrank (± 5 glazen)

Schenk in een kan 1/2 liter ananassap en 1/2 liter wortelsap of -drank en roer ze goed door elkaar. Maak de drank eventueel op smaak af met enkele druppels citroensap. Verdeel de drank over hoge glazen. Hang aan de rand van elk glas een halve schijf ananas.

Warme sinaasappel-chocoladedrank (± 4 bekers)

Roer in een kopje 1 eetlepel cacaopoeder, 1 zakje vanillesuiker en 5 eetlepels sinaasappellimonadesiroop goed door elkaar. Breng in een pan 1/2 liter melk aan de kook en roer hier het cacaomengsel door. Schenk de drank in hoge bekers.

VOOR DE LATE UURTJES

Halloweenkoffie (± 4 glazen)

Was 2 sinaasappels en snijd ze in dunne plakjes. Leg de plakjes in een kom en schenk er 1 liter hete sterke koffie op. Laat de kom afgedekt 1/2 uur staan. Giet de koffie af in een pannetje en laat deze goed heet worden (niet koken !). Roer er 1 1/2 eetlepel suiker (of naar smaak) door en schenk de koffie in hittebestendige glazen. Klop 1/8 liter slagroom stijf en schep deze op de koffie. Garneer de slagroom met fijngehakte oranjesnippers of chocoladevlokken.

Kruidige sinaasappelthee (± 4 glazen)

Breng in een pan 1/2 liter water met 2 eetlepels suiker, 4 kruidnagelen, 1/2 kaneelstokje en 2 eetlepels sinaasappelrasp aan de kook. Laat dit ± 5 minuten zachtjes doorkoken. Voeg 2 eetlepels sinaasappelsap en 1 eetlepel citroensap toe. Schenk het mengsel door een zeef in een voorverwarmde theepot. Doe er 2 theelepels thee bij en laat de thee ± 5 minuten trekken. Schenk de thee in hittebestendige glazen en steek op de rand een schijfje sinaasappel. Voeg suiker naar smaak toe.

Suzy Wong (± 4 glazen)

Schenk in een kan 1 1/2 dl ongezoet rode of zwarte bessesap, 4 eetlepels gembersiroop en het sap van 1 citroen. Roer er ± 2 theelepels worcestershiresauce (woestersaus) door. Schenk de drank in sherryglazen en steek op de rand een schijfje citroen.

Sangria (± 4 glazen)

Doe in een kan 4 dl rood druivesap, het sap van 2 sinaasappels en 1 1/2 citroen en 1 eetlepel (of naar smaak) witte basterdsuiker. Goed roeren. Laat de drank in de koelkast koud worden. Schenk de sangria in hoge glazen en zet in elk glas een satéstokje met een schijfje sinaasappel en een druif erop.

Vruchten-ijsthee (± 6 glazen)

Zet een pot thee met 1 liter water en 4 eetlepels thee. ± 5 minuten laten trekken. Schenk de thee door een zeefje in een kan. Voeg het sap van 2 sinaasappels en 2 citroenen, 1 theelepel sinaasappelsap en 1 theelepel citroenrasp toe. Eventueel suiker naar smaak erdoor roeren. Laat de drank in de koelkast koud worden. Schenk de ijsthee in wijde glazen en voeg enkele ijsblokjes toe.

VOOR EEN KLASSE-AVOND

Bowl met vers fruit (± 15 glazen)

Snijd 2 geschilde appels en 2 geschilde peren in stukjes en 2 bananen in plakjes. Verdeel 4 mandarijnen in partjes. Doe het fruit in een grote (bowl)schaal en schep er 100 gram blauwe rozijnen, 25 gram witte amandelen en 50 gram witte basterdsuiker door. Voeg het sap en rasp van 2 citroenen en 1/2 liter appelsap toe. Zet de schaal ± 3 uur op de koele plaats. Vul de bowl vlak voor het opdienen aan met 1 fles Seven-up of mineraalwater. Schenk de bowl in wijde glazen en geef er een lepel bij.

E/7

Apollo-mix (± 10 glazen)

Schenk in een kan 3 dl sinaasappelsap, 1 1/2 dl kersenlimonadesiroop en het sap van 3 citroenen. Goed roeren en aanvullen met 3 dl Seven-up of mineraalwater. Schenk de Apollo-mix in wijnglazen en serveer ze met een ijsblokje en een kers erin.

Bitterzoet (± 10 glazen)

Schenk in een kan 1 liter appelsap, 3 dl tonic, het sap van 1 1/2 citroen en 1/2 eetlepel gembersiroop. Goed roeren en in de koelkast koud laten worden. Snijd 2 geschilde peren en 5 bolletjes gember in kleine stukjes en verdeel die over hoge glazen. Schenk de drank erbij en garneer elk glas met een schijfje citroen. Geef er een sorbetlepel bij.

Groente-cocktail (± 7 glazen)

Schenk in een kan het sap van 5 sinaasappels en 1/2 liter tomatengroentesap. Voeg de dun afgesneden schil van 1 sinaasappel toe en breng de drank op smaak met zout en peper. Goed roeren en minstens 1 uur in de koelkast koud laten worden. Verwijder de schil en schenk de cocktail in wijnglazen. Doe in elk glas een ijsblokje en steek aan de rand een schijfje sinaasappel.

Koffie-coke (± 10 glazen)

Doe 20 ijsblokjes in een schone droogdoek en sla ze met een hamer kapot. Verdeel het ijsgruis en 1 dl koude sterke koffie over hoge glazen. Vul aan met koude cola. Maak de drank eventueel op smaak af met een scheutje gembersiroop. Zet in elk glas een satéstokje met een bolletje gember eraan.

WAT IS ALCOHOL ?

Alcohol bestemd voor consumptie is de ethylalcohol of ethanol. De scheikundige formule is vrij eenvoudig : CH_3-CH_2-OH.
De dichtheid van alcohol is 0,8 - dus weegt 1 liter pure alcohol 800 gr.
Niemand kan genieten van alcohol in zijn zuivere vorm. Pure alcohol is een reuk-, kleur- en smaakloze vloeistof, die een brandend gevoel geeft bij inname.

Hoe ontstaat alcohol ?

Alcohol ontstaat door gisting van natuurlijke suikers, die zitten in granen en fruit. De gistcellen zetten druivesuiker (glucose) om in alcohol.
Als we het over alcohol als genotmiddel hebben, bedoelen we in feite de alcoholhoudende dranken. De kleur, reuk en smaak van deze dranken worden bepaald door de gebruikte grondstoffen.

We kennen drie verschillende soorten alcoholhoudende dranken : bier, wijn en gedistilleerde (sterke) dranken.

Bier wordt gemaakt door een brouwsel van granen bij bepaalde temperaturen te laten gisten, waaraan o.a. hop wordt toegevoegd (gerst, tarwe, hop, ...).

Wijn : als men het sap van druiven of andere vruchten laat gisten, ontstaat er wijn (kersen, druiven, peren, appels, pruimen, ...).

Sterke drank (gedistilleerd) wordt gemaakt door na gisting de ontstane vloeistof te verhitten, waardoor het water van de alcohol gescheiden wordt. Alcohol kookt en verdampt bij een lagere temperatuur (78,5 °C) dan water. Door de alcoholdamp door een gekoelde buis te laten lopen, condenseert de alcohol tot een vloeistof, die meestal uit ongeveer de helft alcohol bestaat.

De concentratie alcohol verschilt naar gelang de soort alcoholhoudende drank.
Bier heeft gemiddeld 6° - luxebier 9 tot 12°.
Zogezegd alcoholvrij bier heeft toch nog 0,8°.
Wijn : 10 tot 18°.
Gedistilleerd : 38 tot 45° (zelfs meer).
Dit betekent dat 1 liter (1000 cc) van deze produkten de volgende inhoud pure alcohol heeft :

Bier à 6°	60 cc zuivere alcohol à 100°
Wijn à 11°	110 cc zuivere alcohol à 100°
Aperitief à 18°	180 cc zuivere alcohol à 100°
Gedistilleerd à 45°	450 cc zuivere alcohol à 100°

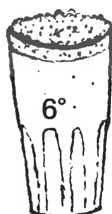
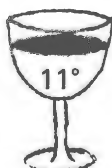
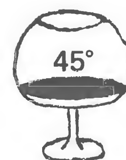
Men schenkt uit 1 liter van deze produkten ongeveer het volgend aantal glazen :

Bier	4 glazen
Wijn	8 glazen
Aperitief	13 glazen
Gedistilleerd	30 glazen

Ieder glas heeft bijna dezelfde inhoud pure alcohol :

Bier	$\frac{60}{4}$	= 15 cc pure alcohol
Wijn	$\frac{110}{8}$	= 13 cc pure alcohol
Aperitief	$\frac{180}{13}$	= 14 cc pure alcohol
Gedistilleerd	$\frac{450}{30}$	= 15 cc pure alcohol

Anders voorgesteld in gram (gewicht 0,8)

BIER	WIJN	APERITIEF	GEDISTILLEERD
			
15 cc x 0,8 = 12 gr. pure alc.	13 cc x 0,8 = 10,4 gr. pure alc.	14 cc x 0,8 = 11,2 gr. pure alc.	15 cc x 0,8 = 12 gr. pure alc.

Dus : iedere alcoholhoudende drank, geschonken in het daarvoor bestemde standaardglas bevat ongeveer hetzelfde aantal gram zuivere alcohol.

WAT GEBEURT ER IN ONS LICHAAM ALS WE EEN ALCOHOLHOUDENDE DRANK GEBRUIKEN ?

Alcohol wordt zeer vlug langs de mond, de slokdarm, de maag, de twaalfvingerendarm en de nuchtere darm in het bloed opgenomen. Deze opslorping gebeurt tussen de 30 à 60 minuten na inname. De duur is korter bij vrouwen en bij jongeren.
Sommige factoren versnellen nog de opslorping (tussen de 15 à 30 minuten) :

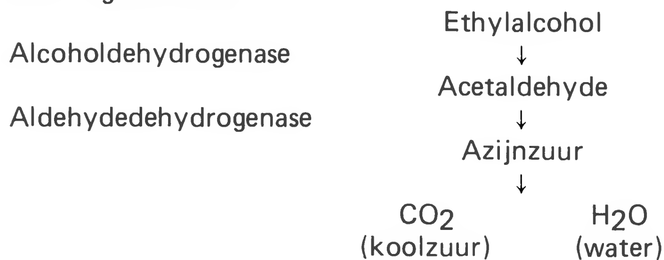
- als de drank een hoge concentratie alcohol bevat,
- als de alcohol gebruikt wordt op een lege maag,
- als de maag letsels vertoont of een operatie heeft ondergaan,
- als het spijsverteringsstelsel ziek is.

Alcohol wordt rechtstreeks via de maag- en darmwand in ons bloed opgenomen en verspreid in alle weefsels, binnen en buiten de cellen, binnen en buiten de bloedvaten, overal waar lichaamsvocht aanwezig is, naargelang de doordringbaarheid van de weefsels. Na het bloed zijn de hersenen de meest vloeibare massa, meer doordringbaar dan de spieren, en deze laatste zijn toch nog meer doordringbaar dan de vetweefsels.
De opname gebeurt via de ingewanden langs het vena-portakanaal, de rechterhelft van het hart, vandaar langs de longen, de linkerhelft van het hart en dan in de grote bloedsomloop.

De alcohol vermengt zich eveneens met de lucht in de longen, met een verdelingscoëfficiënt van $\frac{2000}{1}$, dit wil zeggen dat er evenveel alcohol is in 2 liter lucht als in één ml. bloed (alcoholblaastest).

De alcohol wordt niet in het lichaam opgeslagen maar blijft zolang in de bloedcirculatie tot hij volledig gemetaboliseerd (afgebroken) is.
De ruimte, waarin de alcohol zich kan verspreiden in het lichaam verschilt bij man en vrouw :
- bij de man : 0,7 van de totale lichaamsruimte,
- bij de vrouw : 0,6 van de totale lichaamsruimte (vrouw heeft meer vetweefsels).

De eliminatie van alcohol gebeurt slechts in geringe mate door uitscheiding in zijn natuurlijke vorm langs het speeksel, de ademhalingswegen, de urinewegen en de zweetklieren. Deze uitscheiding bedraagt slechts 5 à 10 % van de ingenomen hoeveelheid alcohol. De overblijvende hoeveelheid gebruikte alcohol zal moeten gemetaboliseerd worden ter hoogte van de lever.
De lever is een zeer vitaal orgaan. Zijn funkties zijn zeer belangrijk en verscheiden (stofwisseling, samenstelling van het bloed, afscheiding, ontgiftiging, ...).
De lever is voor zijn verschillende funkties uitgerust met enzymen. Ieder van hen speelt een rol in de scheikundige reacties van stoffen, die naar de lever gevoerd worden.
Het enzyme "alcoholdehydrogenase", kortweg ADH genoemd, heeft als funktie de alcohol te veranderen in acetaldehyde, een zeer giftige stof.
Deze giftige stof wordt door de tussenkomst van het enzyme aldehydedehydrogenase verwerkt tot azijnzuur. Dit azijnzuur wordt afgebroken tot koolzuur en water en alzo uitgescheiden.



Het enzyme is quantitatief genetisch bepaald. Het tempo van de werking is eveneens constant. Er wordt dus geen grotere hoeveelheid ADH geproduceerd, noch vlugger gewerkt naar gelang de opgenomen hoeveelheid alcohol verhoogt.
Mensen met veel ADH kunnen "goed" tegen alcohol en verdragen hem beter dan mensen met weinig ADH; die worden ziek van de geringste hoeveelheid alcohol.
Het ADH neemt ongeveer 75 % van de te verwerken alcohol voor zijn rekening bij zeer matig gebruik.
De overblijvende 25 % wordt verwerkt door het MEOS (microsomaal ethanol oxidatie systeem). Dit systeem verhoogt wel zijn werking en zijn tempo naar gelang de te verwerken hoeveelheid alcohol. De MEOS verhoogt de gewenning van alcoholgebruik bij grotere hoeveelheden (men kan er steeds beter tegen; het duurt langer voor men zich "licht in het hoofd" voelt. Men wordt niet meer zo vlug "dronken").
De catalase peroxyde is naast het MEOS het tweede afbraaksysteem. Dit treedt pas in werking bij alcoholisten en is oorzaak van belangrijke schade of vernietiging van weefsels en cellen.
Het ADH en aldehydedehydrogenase hebben tijdens de puberteit zeer weinig uitwerking. Deze enzymen verliezen ook aan hoeveelheid en werking tijdens de andropauze (man) en de menopauze (vrouw) en bij lichamelijke en geestelijke afzwakking.
Uit een en ander blijkt dus dat de effekten van alcohol en de alcoholemie (alcoholgehalte in het bloed) afhangen van verschillende factoren die persoonsgebonden zijn.
Het lichaam kan ongeveer 0,1 à 0,15 gr. alcohol per kg. gewicht per uur verwerken.

F/4

Hoe berekent men het alcoholgehalte (alcoholemie) in het bloed ?

Het alcoholgehalte in het bloed hangt af van het gewicht van de persoon, het geslacht en de opgenomen hoeveelheid alcohol.

Volgens de formule van WIDMARK :

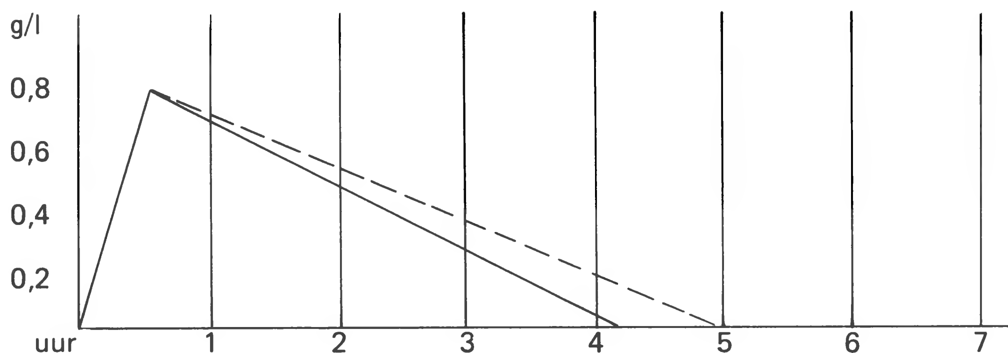
$$\frac{\text{alcohol}}{\text{gewicht x verdelingscoëfficiënt}} = \text{alcoholgehalte in gram per liter bloed}$$

Voorbeeld : een man van 70 kg. drinkt 3 glazen bier à 6°. Hij zal dus tussen de 15 en 30 minuten na opname (op lege maag) een alcoholemie hebben van :

$$\frac{36\text{gr.}}{70 \times 0{,}7} = 0{,}71 \text{ pro mille}$$

Volgens de kurve van WIDMARK zal hij ongeveer 4 uur nodig hebben om de alcohol te elimineren à rato van 0,15 gr. per uur (10,5 gr.) en ongeveer 5 uur à rato van 0,10 gr. (7 gr.).

KURVE VAN WIDMARK



– – – : eliminatie à 0,10 gr. per uur
——— : eliminatie à 0,15 gr. per uur

Zoals men kan vaststellen, gebeurt de afbraak van alcohol tot men weer volledig nuchter is zeer langzaam. Vandaar het gevaar om te vlug aan het verkeer deel te nemen ! (trouwens de ongevallen liegen er niet om).

ALCOHOL, GENOTMIDDEL OF DRUG ?

Alcoholhoudende dranken zijn genotmiddelen

Miljoenen mensen genieten met mate van een fris glas bier, een goed glas wijn, een lekkere borrel. Ze drinken gewoon uit smaak, omdat ze het lekker vinden.

Zuivere alcohol is een psychotrope stof

Psychotrope stoffen zijn stoffen die veranderingen teweeg brengen in psyche en gedrag. Als deze stoffen gebruikt worden om zichzelf en de omgeving anders te beleven, zijn

het drugs. Ook alcohol is volgens deze definitie een drug en wel een "hard-drug" omdat het gebruik ervan het risico inhoudt dat men er geestelijk en lichamelijk sterk afhankelijk kan van worden.

Miljoenen mensen gebruiken alcoholhoudende dranken om het effekt dat ze er bij ervaren. Ze drinken niet zozeer om de smaak dan wel om de psychotrope eigenschappen van de pure alcohol, die iedere consumptie bevat. In wezen is het zo dat iemand, die in de drank bewust iets anders zoekt dan alleen maar genieten uit smaak, zich "drogeert". Hij ervaart en beleeft de gevolgen van lichte of zware alcoholintoxicatie, naar gelang het aantal glazen alcoholhoudende drank die hij heeft gebruikt.

ALCOHOL EN ZIJN EIGENAARDIGHEDEN

Alcohol is een eigenaardig iets, dat ons precies na een paar glazen geeft wat wij ervan verlangen :

- kan men niet slapen, men wordt er slaperig van (slaapmutsje);
- is men angstig, men wordt rustiger;
- is men kwaad, men wordt kalmer;
- heeft men problemen, men voelt zich zorgelozer;
- is men verlegen, men wordt losser en praat vlotter;
- is men bang iets te ondernemen, na een paar borrels durft men het wel.

Zo zijn er nog vele voorbeelden. Hoe komt dat toch ?
Deze effekten zijn het gevolg van de verdovende werking van alcohol op het centraal zenuwstelsel. De alcohol beïnvloedt alle delen van de hersenen, ook de hersenschors, waar onze remmingen zitten. Deze remmingen worden verdoofd zodat we ons meer ontspannen en behaaglijker voelen.
Drinken we nog meer, dan vermindert ons reactievermogen. We horen en zien minder scherp, terwijl tegelijker tijd ons zelfvertrouwen toeneemt.
Nog meer alcohol tast het hersendeel aan dat onze spierbewegingen regelt. We verliezen de controle over onze bewegingen en onze coördinatie. Lopen wordt wankelen, praten wordt lallen.
Blijven we doordrinken, worden ook de diepst gelegen delen van de hersenen verdoofd. Hier ligt het stuurcentrum van onze automatische spierbewegingen (bv. hart en longen). Verdoving van deze spierbewegingen kunnen leiden tot hart- en ademhalingsstilstand met coma tot zelfs de dood als gevolg.

Factoren die aanleiding geven tot (extra) drankgebruik :
We drinken alcohol omdat :

- we ervan genieten, een fris glas bier, een goed glas wijn, een lekkere borrel (genotmiddel);
- we in stemming komen (licht roeseffekt);
- we onze problemen lichter maken (zorgelozer);
- onze vrienden ook drinken (er willen bijhoren);
- we indruk willen maken (hij is geen man die niet drinken kan);
- we sociale verplichtingen hebben (we kunnen niet anders);
- ons werk dat met zich meebrengt;
- het "de gewoonte is";
- we ons bewust laten beïnvloeden door reclame.

Alcoholreclame

Alcoholproducenten beweren dat hun reclame dient om hun produkten aan te prijzen en ze alzo de eenzijdige keuze en gebruik van de consument willen doorbreken.
We kunnen evengoed stellen dat de reclame probeert een verband te leggen tussen alcohol en
- succes hebben,
- erbij horen,
- genieten van het leven,

en op die manier mensen probeert te beïnvloeden. Vooral onzekere mensen zijn hier zeer gevoelig voor.

Sommige landen hebben reeds een code voor alcoholreclame uitgewerkt. De belangrijkste elementen van deze code stellen dat alcoholreclame NIET MAG :

- stimuleren, noch de gelegenheid bieden tot excessief gebruik van alcoholhoudende dranken;
- een relatie suggereren tussen alcoholgebruik en reizen of sport;
- een situatie schetsen, waarin de veiligheid op het spel staat;
- gericht zijn tot minderjarigen, personen uitbeelden die jongeren aansporen tot meedrinken, minderjarigen uitbeelden;
- een link leggen tussen consumptie en gezondheid;
- nadruk leggen op de ontremmende en angstwerende effekten van alcohol.

Hiertegen wordt in ons land wel eens gezondigd.

VAN GEBRUIK EN MISBRUIK NAAR VERSLAVING

Verslaving aan alcohol ontstaat zeer geleidelijk en onopvallend. De persoon is er zelf niet van bewust, zelfs de omgeving merkt in het beginstadium de verandering nauwelijks.

Een gelegenheidsdrinker is iemand die nu en dan een glas (of meer) drinkt als hij er zin in heeft, of als de gelegenheid zich voordoet - op recepties, feestjes, als er iets gevierd wordt of zo maar met vrienden. Deze drinkers kunnen wel eens "boven hun theewater" zijn, zelfs dronken geraken (acute alcoholintoxicatie). Deze mensen bepalen vrij waar ze drinken, hoeveel ze drinken en wanneer ze stoppen met drinken.

De sociale drinker is iemand die hetzij bij gelegenheid, maar ook vrij regelmatig drinkt. Hij geniet van zijn consumptie. Hij kan best alle dagen een paar glazen of borrels drinken zonder dat hij er hinder van ondervindt. Vier glazen is wel een maximum en zeker niet alle dagen. Ook de sociale drinker bepaalt vrij waar en hoeveel hij drinkt en wanneer hij stopt.
Deze twee soorten drinkers hebben hun alcoholgebruik volledig onder controle.

De excessieve of overdadige drinker is een gewoontedrinker, die reeds dagelijks zijn hoeveelheid drank moet hebben om zich prettig te voelen. Er is reeds een regelmatig drankpatroon, drinken is een gewoonte geworden. Men neemt aan dat een geregeld gebruik van minimum vijf glazen per dag tot een meer dan matig gebruik mag gerekend worden. De overdadige drinker kan nog altijd bepalen wanneer hij drinkt, hoeveel hij drinkt, maar is niet meer vrij in zijn keuze van al of niet drinken.

F/7

De probleemdrinker drinkt om zijn moeilijkheden (vermeend) lichter te maken,
omdat hij onder spanning is,
omdat hij angst heeft,
omdat hij verdriet heeft, ...
Zodra de oorzaak van zijn drinken er niet meer is of dat hij zijn moeilijkheden verwerkt heeft, verdwijnt ook de behoefte aan drinken (roesgevoel).

Al deze manieren van drankgebruik kunnen leiden tot verslaving. De gelegenheidsdrinker kan een sociale drinker worden. Het regelmatig drinken kan leiden tot een overmatig dagelijks gebruik. Het probleemdrinken kan, zo de moeilijkheden aanhouden, uitlopen tot een regelmatige behoefte.
De grens tussen excessief drinken en verslaving is zeer moeilijk te trekken.
Een excessief drinker is zeker reeds geestelijk afhankelijk van alcohol. Hij heeft drank nodig om zich goed te voelen en is gespannen en onwennig als hij niet gedronken heeft. Hij "mist" dan iets. Iemand die geestelijk afhankelijk is, is niet noodzakelijk lichamelijk afhankelijk.
Bij het verslaafd drinken spelen buiten de geestelijke afhankelijkheid nog andere faktoren een grote rol.
Er is de lichamelijke afhankelijkheid met enerzijds gewenning (tolerantie) en anderzijds onthoudingsverschijnselen.

Gewenning : betekent dat men steeds beter een grotere hoeveelheid alcohol kan verdragen zonder de roeseffekten te voelen, dus ook dat men meer moet drinken om het gezochte effekt te bekomen.
Twee mechanismen werken gewenning in de hand :
1. een bepaalde aanpassing van het stofwisselingssysteem;
2. aanpassing van sommige weefsels aan de prikkel die uitgaat van de alcohol (bv. de celmembraan wordt minder doordringbaar).

Bijvoorbeeld : als men bij slapeloosheid begint met één slaapmutsje, volstaat dat na een bepaalde tijd niet meer en moet een tweede en een derde gedronken worden voor hetzelfde slaapverwekkend effekt.

Onthouding of abstinentie : door het veelvuldig gebruik van alcohol heeft het lichaam zich aangepast en geleerd te funktioneren door middel van een bepaalde hoeveelheid alcohol. Bij gebrek hieraan of zelfs bij een langer gebruik, gaat het lichaam reageren en dysfunctioneren (zweten - beven - braken). Ook de hersenen voelen zich ontredderd (angstgevoelens, concentratiemoeilijkheden, verwardheid). Bij onmiddellijke stopzetting van zwaar regelmatig alcoholgebruik kan delirium tremens optreden (hallucinaties).
Lichamelijke afhankelijkheid houdt dus in feite in dat men niet drinkt om zich goed te voelen, maar men drinkt om zich niet ziek te voelen.
Geestelijke afhankelijkheid, lichamelijke afhankelijkheid, gewenning en onthoudingsverschijnselen bepalen het continu drinkpatroon.
Men verliest zijn vrijheid ten overstaan van zijn drinken en belandt in een vicieuse cirkel. Men wil zich goed voelen en om zich goed (niet ziek) te voelen MOET men drinken, zelfs met tegenzin !

Symptomen, eigen aan het problematisch drinken :

- De drinker voelt dat alcohol "hem iets doet". Hij voelt er zich beter mee. Hij is zich bewust van het verband tussen zijn drinken en zijn ontspannen zijn. Hij kan normaal minder goed tegen spanningen. Hij kan wel beter tegen alcohol.
- Schielijk drinken. In een paar teugen is zijn glas leeg en wordt er reeds een ander besteld (hij "kapt" naar binnen).
- Drinken vóór hij ergens naartoe gaat (wil zeker zijn dat hij genoeg te drinken heeft voor het geval er elders niet genoeg drank voorradig zou zijn).

- Heimelijk drinken - opdat anderen geen opmerkingen zouden maken over zijn veel drinken, drinkt hij in het geniep.
- Zoekt alibi's om zijn drinken te verrechtvaardigen. Hij kwam Piet tegen, zijn voetbalploeg vierde een overwinning ... .
- Krijgt schuldgevoelens over zijn drinken, maar schuift die schuld af naar anderen : het botert thuis niet - zijn baas maakt hem het leven zuur - zijn ouders of zijn lief maken altijd ruzie.
- Belooft en neemt zelf voor minder te drinken, maar kan zijn voornemens niet waar maken.
- Verliest de controle over zijn drinken. Blijft eindeloos doordrinken eens hij eraan begonnen is, ook al had hij zich voorgenomen na het tweede of derde glas te stoppen.
- Vermijdt over drinken en alcohol te praten om zinspelingen van derden te vermijden.
- Heeft een dwangmatige drang naar drank, waaraan hij niet kan weerstaan.
- Black-outs : tijdelijk geheugenverlies. Zonder bewusteloos geweest te zijn, kan hij zich 's anderendaags niet meer herinneren wat er zich tijdens een bepaalde tijd de avond voordien heeft afgespeeld. Hij weet dat hij tot X uur met die en die vriend was, wat hij deed en dan niets meer, zelfs niet hoe hij in bed belandde. Anderen merken niets van die black-outs vermits hij blijft functioneren, alleen hijzelf heeft er 's anderendaags last van.
  Deze black-outs zijn ware nachtmerries voor de drinker en zijn dikwijls oorzaak van panische angsten.

Dit zijn zowat de voornaamste tekens van een problematisch alcoholgebruik, alhoewel de lijst ver van volledig is.

Lichamelijke letsels ten gevolge van alcoholmisbruik :

- slokdarmspataderen,
- maagvliesontsteking (gastritis),
- maagzweer,
- alvleesklierontsteking (pancreatitis),
- vetlever,
- levercirrose,
- hartaandoeningen,
- zenuwaandoeningen (prikkelend gevoel in voeten en tenen - dove voeten en tenen - verlammingen),
- hersenaandoeningen, ...

Dit zijn zowat de meest voorkomende ziekten. Vermits alcohol zich verspreidt via de bloedbaan in het ganse lichaam, hebben bij een continu-intoxicatie zowat al onze organen en weefsels te lijden door het drankmisbruik.

Drinken wordt op de duur een obsessie en staat centraal in het leven van een alcoholist. De morele waarden van het bestaan, de vroegere vrienden, de kameraden, de familie worden overheerst door de drank.

Er blijven hem vier mogelijkheden :

- de gevangenis (verkeersongevallen, diefstal, vechtpartijen, ongedekte cheques, ...);
- psychiatrische instelling (waanvoorstellingen, geestelijke afwijkingen);
- kerkhof (verkeersongeval, hartstilstand, levercirrose, ...);
- stoppen met drinken en zich hierbij laten helpen (of ambulante zorg, of ontwenningskliniek, en/of in een zelfhulpgroep, zoals o.a. A.A.).

ENKELE MISVATTINGEN

- **Alcohol heeft een voedende waarde** (waar de brouwer is moet de bakker niet zijn)

  Welnu : alcohol heeft geen voedende waarde; alcoholhoudende dranken leveren per 1 gr. alcohol 7 Kcal op aan energie, doch bevatten weinig of geen eiwitten, mineralen en vitaminen.

- **Alcohol verwarmt**

  Welnu : alcohol verhoogt de lichaamswarmte niet; bij alcoholgebruik worden de haarvaten net onder de huid wijder, waardoor ze meer bloed kunnen vervoeren; dit geeft een gevoel van warmte, doch in feite gaat er warmte langs de huid verloren.

- **Alcohol geeft kracht**

  Welnu : door het verdovend effekt van alcohol kunnen de tekenen van vermoeidheid tijdelijk geremd worden. Men heeft het gevoel dat men harder en langer kan werken doordat het lichaam geen signalen van vermoeidheid geeft.

- **Alcohol is goed voor de dorst**

  Welnu : alcohol lest de dorst niet : de produktie van urine in de nieren wordt geregeld door een hormoon dat de waterhuishouding regelt. Heeft het lichaam veel vocht nodig, remt dit hormoon de wateruitscheiding af en voorkomt dat het lichaam uitdroogt. De alcohol in het bloed zet de werking van dit hormoon stop zodat er meer urine geproduceerd wordt. Hoe meer alcohol, hoe meer het lichaam door de produktie van urine aan vocht verliest, waardoor het dorstgevoelen des te sneller terugkeert. Alcoholhoudende dranken lessen dus tijdelijk de dorst, maar verhaasten nadien het dorstgevoel.

ROOKGEDRAG
BELGISCHE BEVOLKING

HET AANTAL ROKERS DAALT

Een onderzoek van het O.I.V.O., wees uit dat er in '87 32 % regelmatige rokers waren, in vergelijking met 35 % in '86 en '85, 36 % in '84, 37 % in '83, 40 % in '82.
Het aantal personen dat slechts af en toe rookt bedroeg 9 % in '87.

Percentage dagelijkse rokers volgens leeftijd en geslacht in 1987
(N = 2000)

	Man	Vrouw	Totaal
18-24 jaar	31 %	35 %	33 %
25-44 jaar	46 %	34 %	40 %
45-64 jaar	42 %	18 %	29 %
+ 65 jaar	36 %	6 %	17 %
Totaal	41 %	25 %	32 %

Bron : OIVO – UNIOP

Meer en meer mensen zijn zich bewust van de schadelijkheid van het roken en van de nefaste gevolgen voor de gezondheid. De trend naar een gezonde levenswijze met o.a. veel beweging, een gezonde voeding en een beter leefmilieu heeft ook zijn weerslag op het rookgedrag : het niet-roken maakt deel uit van die gezonde levenswijze.

ROKEN BIJ HET LAGERE SCHOOLKIND

Uit onderzoek (Eeklo – Leuven '87) blijkt dat roken voor het lagere schoolkind geen wereldvreemd gebeuren is. Van de 16-19-jarige rokers hebben 38,2 % (Eeklo) en 43,2 % (Leuven) hun eerste sigaret gerookt **op 12 jaar en vroeger**. Het is duidelijk dat de kritieke leeftijd om met roken te beginnen zich situeert einde lager, begin middelbaar onderwijs.

Roken en gezondheid

ALGEMEEN

De kans om door roken één of meer aandoeningen op te doen hangt meestal sterk af van het rookgedrag. Belangrijke factoren zijn : het aantal gerookte sigaretten, het al dan niet inhaleren, de manier van tabak roken en de leeftijd waarop men met roken begonnen is.
Algemeen kunnen we zeggen dat roken verantwoordelijk is voor :

90 % van de longkankers ;
75 % van de chronische bronchitis en emfyseem ;
25 % van de hartkwalen ;
30 % van alle kankers.

Rokers hebben gemiddeld een kortere levensduur dan niet-rokers en zijn gemiddeld vaker ziek. (In België sterven jaarlijks minstens 13.000 mensen aan de gevolgen van tabaksgebruik.) Bij diegenen die stoppen met roken neemt het risico op het ontstaan van aandoeningen met verloop van de jaren af. Het lichaam herstelt zich evenwel niet meer volledig van de beschadigingen die door het roken zijn ontstaan.

GEDAALDE WEERSTAND TEGEN ZIEKTEKIEMEN

Als ziektekiemen zijn vooral bacteriën en virussen gekend. Het zijn microscopisch kleine levende cellen (10 tot 1000 maal kleiner dan een rode bloedcel) waarvan sommige in staat zijn besmettelijke ziekten te verwekken. Een verkoudheid en een griep bijvoorbeeld worden veroorzaakt door een virus.

Virussen en bacteriën bevinden zich overal en voortdurend. Het lichaam heeft een natuurlijke of verworven weerstand tegen infecties. Een goede fysische conditie en voldoende antistoffen zorgen ervoor dat ziektekiemen het inwendig milieu niet binnenkomen ofwel niet overleven als ze toch doorgedrongen zouden zijn. Bij een verzwakking van de weerstand (oververmoeidheid, vitaminetekort, roken ...) hebben bacteriën echter meer kans binnen te dringen, zich te vermenigvuldigen en daardoor koorts en ziekteverschijnselen te bezorgen.

In optimale omstandigheden zijn de longen goed beschermd. De luchtpijp is bedekt met een dekweefsel dat bestaat uit slijm en trilhaarcellen waarvan de uiterst fijne trilhaartjes langzaam naar beneden bewegen en vervolgens vlug naar boven slaan. Door deze beweging worden allerlei indringers teruggestuurd. De ziektekiemen die via de lucht ingeademd worden, gedragen zich als stofpartikels : veel raken er op hun weg door de luchtwegen gevangen in de trilharen en in het bedekkend slijmlaagje. Dit slijm bevat speciale antistoffen die de gevangen kiemen onschadelijk maken. Bij massale invasie van ziektekiemen bestaat de kans dat er enkele de longblaasjes bereiken. Ter plaatse zijn er opruimcellen (macrofagen) voorzien, die mogelijke indringers opnemen en verteren. Ook voert het bloed dat het longweefsel bevloeit een aantal anti-stoffen mee. Als dit weerstandmechanisme goed functioneert kan de longen niets gebeuren.

Geïnhaleerde rook (zelfs bij zeer matige rokers) verlamt de werking van de trilhaartjes en de slijmlaag. Vooral het aanwezige koolteer is daar verantwoordelijk voor (zie samenstelling tabaksrook). Het resultaat is dat schadelijke indringers een gemakkelijke doorgang vinden. Het bewijs dat roken de weerstand van de luchtwegen (ook de bovenste luchtwegen : neus, mond, keel) nadelig beïnvloedt, vinden wij in de vaststelling dat rokers veel gemakkelijker verkouden worden dan niet-rokers.

CHRONISCH BRONCHIAALLIJDEN

Stof, rook, industriële gassen en dampen in de buitenlucht of in ons werkmilieu en sigarettenrook, hebben op ons ademhalingsstelsel sterk vergelijkbare effecten : zij leiden alle, na min of meer langdurige blootstelling, tot het ziektebeeld dat men chronisch long- en bronchiaallijden noemt.

Zolang er 'gewone lucht' met niet meer dan normale verontreiniging ingeademd wordt, werkt alles goed ; de longen met de vele fijne luchttakjes worden gaaf gehouden. Ademt men tabaksrook in dan kan het slijmvlies met de trilharen de situatie niet meer aan. Ze worden in hun bewegingen geremd. De slijmklieren worden geprikkeld door de irriterende stoffen en gaan extra hoeveelheden slijm produceren. Bovendien doet deze prikkeling ze uitzetten waardoor uiteindelijk de kleinste bronchiën geheel of gedeeltelijk worden afgesloten. Het in- en uitademen en opnemen van zuurstof worden op die manier moeilijker. Tengevolge van deze veranderingen ontstaan er verschillende ziekten van de ademhalingswegen.
Het chronisch longlijden begint met zeer banale symptomen, wat hoesten en het opgeven van enkele fluimen, slepende verkoudheden. Bij rokers heet dat het 'rokershoestje', maar het zijn in feite de signalen van voortdurend geprikkelde en licht ontstoken slijmvliezen. Blijven de opgehoeste fluimen aanvankelijk helder, dan kunnen zij na enkele jaren plots dikker worden en geelgroene etter bevatten : de patiënt voelt zich koortsig en ziek ; bakteriën hebben zich op de verzwakte slijmvliezen geënt. Na zo'n eerste opstoot van etterige bronchitis mag men zich jaarlijks aan één of twee van dergelijke luchtwegeninfecties verwachten. Deze ontstekingen en etterige processen veroorzaken uiteindelijk blijvende letsels : vernauwingen en vervormingen van de luchtpijpvertakkingen, wat toenemende ademhalingsmoeilijkheden meebrengt.

De luchtbedeling van de longblaasjes komt in het gedrang : de vernauwingen beletten dat de lucht sommige blaasjes vult ; het zuurstofarm bloed dat bij deze blaasjes aankomt, vloeit onverrichterzake verder. Eens gevuld, kunnen andere longblaasjes zich bij het uitademen niet snel genoeg ledigen tegen de weerstand in ; zij komen onder spanning en barsten : grotere/luchtruimten ontstaan, maar met veel minder oppervlakte voor gasuitwisseling. Deze laatste toestand noemt men emfyseem. Zo dient veel meer lucht ingeademd om aan de zuurstofbehoefte van onze weefsels te voldoen : ernstige kortademigheid bij elke inspanning veroorzaakt veel last.

Uiteindelijk komt ook het bloedvatennet van de long in het gedrang, zodat het hart voortdurend een bijkomende inspanning moet leveren om het bloed tegen een hogere weerstand in door de longhaarvaten te pompen. Na jaren evolutie zal zo'n hart het begeven.

De basis voor deze ziekte wordt vaak al heel jong gelegd : baby's en kleuters van rokende ouders hebben een veel hoger risico om later chronisch bronchiaallijder te worden (onafhankelijk van andere latere invloeden of rookgewoonten).

Bij jonge ex-rokers kan de longfunctie spoedig weer tot normale waarden oplopen. Matig aangetaste zieken krijgen aanzienlijke verlichting van hun kortademigheid ondanks hun jarenlange rookgewoonte.

AANDOENINGEN VAN HART- EN BLOEDVATEN

Alle organen en weefsels hebben zuurstof en brandstoffen nodig. Het bloed zorgt voor de aanvoer van deze stoffen en de bloedvaten zijn het transportsysteem waarlangs die aanvoer verloopt. Sigaretterook oefent zowel schadelijke invloed uit op de samenstelling van het bloed als op de conditie van de bloedvaten.

De hemoglobine in het bloed vervoert de zuurstof door het lichaam naar de cellen. Bij het inhaleren van tabaksrook, verbindt de koolmonoxyde zich 200 maal sneller met de hemoglobine dan met de zuurstof. De verbinding passert keer op keer hart en longen zonder zuurstof te kunnen opnemen. Door de opname van koolmonoxyde wordt de zuurstofvoorziening voor het lichaam verslechterd en het beschadigt de wanden van de bloedvaten. Deze slibben gemakkelijker dicht zodat vernauwingen ontstaan. Wanneer dit gebeurt in één van de kransslagaders van het hart, heeft het de afsterving van een gedeelte van de hartspier tot gevolg ; resultaat : hartinfarct.

Roken is een risicofactor voor het ontstaan van een hartinfarct. Een andere aandoening die samenhangt met het roken is angina pectoris (ernstige vernauwing van de bloedvaten). Het beklemde, benauwde gevoel op de borst is het gevolg van een tijdelijk zuurstoftekort van het hart. Roken kan het verschijnsel verergeren, stoppen met roken heeft verbetering tot gevolg.

Net zoals te hoge bloeddruk en te hoog cholesterolgehalte, is ook roken een risicofactor voor cardiovasculaire aandoeningen.

LONGKANKER

Het risico op longkanker is evenredig met het aantal gerookte sigaretten. Inhaleren verhoogt het risico met minstens 80 %.

De cellen van de slijmvliezen die de luchtwegen bekleden, vermenigvuldigen zich normaal slechts om oude of beschadigde cellen te vervangen. Dit is een proces van trage en goed georganiseerde celdaling.

Onder een voldoende intense prikkel van tabaksteer beginnen deze cellen echter plots en zeer snel en ongeordend te delen. Zo ontstaat op korte tijd een weefselprop die relatief snel aangroeit. De prop puilt in de luchtweg uit en sluit die uiteindelijk af. Deze celgroei, die bijzonder agressief is, verdringt de omliggende gezonde weefsels en trekt alle energie die bestemd is voor herstel en voeding van het lichaam, uitsluitend naar zich toe. Op die manier wordt de algemene toestand op een minimum van tijd volledig ondermijnd. Zoals de meeste kankers worden vaak ook kwaadaardige cellen met het bloed uitgezaaid naar andere organen, waar zich secundaire gezwellen ontwikkelen. Uiteindelijk sterft de zieke doordat vitale organen zijn ingenomen ofwel door volkomen uitputting.

Nadat men met roken ophoudt, daalt de kans op longkanker zeer snel. Na vijf jaar rookstop is het risico reeds op de helft gevallen, ten opzichte van hen die doorgingen met roken. Na vijftien jaar is de kans op longkanker nog slechts drie maal deze van de toch minieme kans bij niet-rokers (1 %).

LICHAAMSFITHEID

Het roken heeft ongetwijfeld een nadelige invloed op de lichamelijke fitheid. Bij het traplopen is er snel kortademigheid. Dit is het gevolg van de verminderde zuurstoftoevoer door de werking van de koolstofmonoxyde. Op langere termijn vermindert het uithoudingsvermogen. Het is aangetoond dat het vermogen tot het presteren bij zware lichamelijke inspanningen in duidelijke mate afneemt in evenredigheid met het rookgedrag. Stijgende bloeddruk met als gevolg daarvan een versnelde polsslag, vaatvernauwing, aderverkalking, hebben een ongunstig effect op de lichaamsfitheid. Roken heeft bijgevolg een nefaste invloed op sportprestaties.

DE SPIJSVERTERINGSORGANEN

Zweren van maag en dunne darm zijn bij rokers vaak moeilijker te genezen en dikwijls ook pijnlijker. Ook de smaakpapillen in de mond worden door tabaksrook aangetast. De roker proeft minder goed, waardoor hij de neiging heeft zijn eten sterk te zouten en te kruiden.

Na een tijd van niet-roken wordt het smaakvermogen gevoeliger, de spijsvertering gaat beter werken doordat ze niet meer verstoord wordt door de stoffen uit de tabaksrook en de ex-roker krijgt een betere eetlust.

ZWANGERSCHAP

De tabaksrook heeft zowel bij de actief als bij de passief rokende zwangere vrouw een ongunstige invloed op het ongeboren kind. De placenta filtert immers de nicotine en andere toxines uit het moederbloed niet, zodat deze rechtstreeks de foetus bereiken waardoor de foetus trager zal groeien.

Het geboortegewicht van kinderen van rokende moeders is gemiddeld 150 à 250 gr lager dan bij kinderen van niet-rokende moeders.

Samenstelling van tabaksrook

Sigarettenrook is voor de longen (en voor het onmiddellijk milieu) ongetwijfeld de grootste vervuiling die men zich kan voorstellen.

Sigarettenrook bevat meer dan 1000 scheikundige stoffen waarvan vele bekend staan als schadelijk voor de gezondheid. De sigaret is als het ware een chemisch bedrijf in miniformaat. Deze chemische verbindingen zijn verbrandingsprodukten van het tabaksblad, van de geur- en smaakstoffen waarmee de tabak behandeld werd en restanten van de verschillende bestrijdingsmiddelen waarmee de plant bespoten werd.

Tabaksrook is waterdamp met daarin kleine as-, stof- en roetdeeltjes in zo'n hoge concentratie dat je het waarneemt als een blauwe of grijze nevel.

De belangrijkste schadelijke stoffen zijn : koolmonoxyde, teer, nocitine.

KOOLSTOFMONOXYDE

Is een kleur- en reukloos giftig gas dat vrijkomt bij verbranding in een zuurstofarm milieu. Wanneer het in ademlucht voorkomt dringt het tweehonderd maal sneller dan zuurstof door tot in de rode bloedcellen en gaat er de plaats van zuurstof innemen. (Hoge concentraties koolstofmonoxyde, zoals kacheluitwasemingen zijn op die manier snel dodelijk.)

Bij rokers verdringt CO een deel van de zuurstof uit het bloed, met als gevolg een chronisch zuurstoftekort van onze weefsels, wat resulteert in gedaalde weerstand, verminderde prestatievermogen. De koolstofmonoxyde die in de bloedsomloop circuleert, beschadigt de wanden van de bloedvaten. Hierdoor vindt het 'dichtslibben' van de bloedvaten plaats en kan een vernauwing veroorzaakt worden. De bloedstolsel die mede door de vernauwingen kunnen ontstaan maken het mogelijk dat een bloedvat op deze wijze geheel wordt afgesloten en de bloedtoevoer gestopt wordt.

TEER

Is de kleverige brij die achterblijft. De hoge verbrandingstemperaturen van een sigaret zetten de tabaksteer om in vluchtige produkten, waarvan een deel de filtertip van de sigaret bruin kleurt. Het andere deel gaat door en kleurt de vingers, tanden, en verderop de slijmvliezen van de luchtwegen.
Eén sigaret bevat ong. 5 tot 30 milligram teer, afhankelijk van het merk ; zwaardere sigaretten bevatten doorgaans meer teer dan de lichtere. Teerprodukten hebben een remmende werking op de trilhaartjes langs de binnenwand van de luchtwegen. Teer bevuilt die trilhaartjes en doet ze samenkoeken. Hierdoor worden de stofdelen minder gefilterd en dringen ze steeds meer door in de longen. Zij zijn rechtstreeks in verband te brengen met de ontwikkeling van longkanker. Tabaksteer bevat namelijk een aantal kankerverwekkende stoffen (o.a. benzopyreen, nitrasaminen).

NICOTINE

Is een giftige vloeistof die met tabaksrook wordt geïnhaleerd, via de longblaasjes in het bloed komt, en zo door het lichaam verspreid wordt. In tegenstelling met de rookdeel-

tjes en de teerprodukten die zich in long en luchtwegen opstapelen, wordt nicotine tamelijk snel weer uit het lichaam verwijderd. Intussen oefent nicotine zijn werking uit op het zenuwstelsel, vooral dan het onwillekeurig zenuwstelsel dat onze spijsvertering, bloeddruk, hartwerking regelt.

Enkele van de effecten van nicotine zijn sneller ademen, versnelde darmbeweging, vaatvernauwing, bloeddrukverhoging, snellere hartslag ; en dit bij elke nieuwe dosis : bij elke nieuwe sigaret. Dergelijke herhaalde prikkel maakt de kettingrokers op de duur volledig afhankelijk van deze effecten en geeft na lange tijd ook blijvende ziekteverschijnselen (zie stoppen met roken). Wanneer de roker een sigaret opsteekt, voelt hij zich minder nerveus, want hij kreeg de nicotine binnen waar zijn lichaam naar trachtte (de nicotine bereikt in 7 seconden de hersenen). Het effect van de nicotine daalt naarmate men langer rookt. Vandaar dat men steeds meer gaat roken om hetzelfde effect te bereiken.

Een sigaret kan tot 0,5 tot 3,0 milligram bevatten. Een injectie met 70 milligram nicotine is dodelijk.

TEER- EN NICOTINE-ARME SIGARETTEN

Niet in alle tabakswaren zit er evenveel teer en nicotine. Het teer- en nicotinegehalte wordt bepaald door de tabakssamenstelling van de sigaret en door de kwaliteit van de gebruikte filter.

De voordelen van het roken van sigaretten met een laag teer- en nicotinegehalte zijn miniem t.o.v. de voordelen van het stoppen met roken. Vele rokers die overschakelen op 'lichte' sigaretten compenseren dit door meer te roken en dieper te inhaleren. Op die manier nemen ze evenveel teer en nicotine op als vroeger met zwaardere sigaretten.

De laatste jaren kwamen sigaretten op de markt met een extra laag teer- en nicotinegehalte.

Vb. Barclay met 1 mg teer en 0,2 mg nicotine. Deze nicotine- en teergehaltecijfers zijn de resultaten van testen met een rookmachine.

Als een persoon een sigaret rookt, dan wordt de filter samengedrukt (door mond, tanden, vingers) en daardoor ook de luchttoevoergleufjes die zich in de filter bevinden (en waardoor de schadelijke stoffen moeten ontsnappen). Op die manier trekt de roker meer teer (11 x) en nicotine (5 x) naar binnen dan de rookmachine waar de toevoergleufjes niet gehinderd worden.

In Zwitserland is Barclay verplicht ook het gehalte teer en nicotine met verhinderde ventilatie op het pakje aan te brengen, nl. 11 mg teer en 1,1 mg nicotine.

Passief roken

Passief roken is het inademen van lucht die tabaksrook bevat. Er zijn twee soorten tabaksrook : de zogenaamde 'hoofdstroom' en 'zijstroom'. De hoofdstroom is de rook die door de roker wordt uitgeademd. De zijstroom is de rook die rechtstreeks uit het puntje van de sigaret of sigaar opstijgt.

In een gesloten ruimte is ongeveer 85 % van de rook afkomstig van de zijstroom. De hoofdstroom is minder schadelijk, omdat verscheidene bestanddelen achterblijven in de filter van de sigaret, in de longen en in de mond- en neusholte van de roker. De zijstroom bevat vijfmaal meer koolmonoxide, drie keer meer benzol, 26 keer meer ammoniak en hogere concentraties nitrosamen dan de hoofdstroom. De niet-roker ademt deze zijstroom niet in zijn geconcentreerde vorm in, daar deze rookstroom zich onmiddellijk met de omringende lucht vermengt. Passief roken houdt in dat bepaalde mensen, die nooit zouden willen, kunnen of mogen roken, toch tabaksrook inademen. Door hun leeftijd of hun ziekte ondervinden deze personen scherp de gezondheidshinder van het passief roken. Hierbij denken wij vooral aan de invloed van roken op de ontwikkeling van het kind tijdens de zwangerschap, op jonge kinderen en op personen met long- of hartziekten.

De foetus : de invloed van het rookgedrag van de zwangere vrouw op de foetus is reeds lang bestudeerd. Baby's die werden geboren uit vrouwen die tijdens de zwangerschap rookten, wegen gemiddeld 200 gr minder dan baby's van niet-rokende moeders.

Jonge kinderen : jonge kinderen in het bijzonder zijn gevoelig voor de nadelige gevolgen van het passief roken. Een twaalftal studies hebben uitgewezen dat ernstige longziekten zich frequenter voordoen indien de ouders roken.

Cara-patiënten : de meeste mensen met astma of longemfyseem zullen geen sigaretten aanraken, omdat ze direct de gevolgen ervan aanvoelen. Ten aanzien van het rookgedrag van anderen, kunnen zij ofwel hun bewegingsvrijheid beperken (geen verblijf in lokalen met rookoverlast) ofwel onmiddellijk de rookhinder ondergaan. Omwille van hun luchtweghyperreactiviteit op rook en stof, zouden rokers vooral met deze groep rekening moeten houden.

Patiënten met hart- en vaatziekten : roken wordt beschouwd als één van de factoren die hart- en vaatziekten in de hand werken. Bij rokers verdringt koolmonoxide een deel van de zuurstof uit de rode bloedcellen, met als gevolg een chronisch zuurstoftekort van het weefsel en vooral van de hartspier. Passief roken bij slechte ventilatie doet het koolmonoxidegehalte in het bloed van de niet-roker aanzienlijk stijgen, wat dan ook voor patiënten met hart- en vaatziekten zekere risico's inhoudt.

Als conclusie van verschillende onderzoekingen naar de risico's van passief roken mogen we dan ook stellen dat **een persoon die in een lokaal de ganse dag blootstaat aan de rook van anderen, ongeveer dezelfde hoeveelheid tabaksrook inademt als een roker van twee of drie sigaretten per dag.**

Roken in openbare plaatsen

Om de niet-roker te beschermen tegen de ongemakken en de schadelijkheid van de tabaksrook werd een K.B. uitgevaardigd, waardoor het roken in openbare gebouwen vanaf 1 september '87 verboden wordt. Overtreders van het rookverbod kunnen een boete oplopen van 300 tot 18.000 fr.

Om rokers er attent op te maken dat roken verboden is, zal in openbare gebouwen een vignet worden aangebracht met een rooddoorstreepte sigaret erop. Het rookverbod wordt van kracht in de hierna opgesomde openbare gebouwen : hallen, gangen, trappen, liften, wachtkamers, toiletten, vergaderzalen die gewoonlijk voor het publiek toegankelijk zijn, de voor het publiek toegankelijke lokalen waarin een dienst aan het publiek wordt verstrekt, lokalen waarin zieken of bejaarden worden onthaald of verzorgd, lokalen waarin kinderen of leerplichtige jongeren worden onthaald, verzorgd of gehuisvest, lokalen waarin preventieve of curatieve gezondheidszorg wordt verstrekt, lokalen waarin onderwijs wordt verstrekt, lokalen waarin voorstellingen worden gegeven, lokalen waarin tentoonstellingen worden gehouden, lokalen en overdekte plaatsen waarin sport wordt beoefend. Op voorwaarde dat zij deel uitmaken van gebouwen, gedeelten van gebouwen of inrichtingen :

- waarvan de Staat of een ander publiekrechtelijk persoon het gebruik slechts uitoefent of waarin een openbare dienst wordt vervuld,
- waarin kinderen of leerplichtige jongeren worden onthaald of gehuisvest,
- waarin ziekenhuizen, rust- en verzorgingstehuizen of bejaardentehuizen zijn gevestigd of waarin bejaarden worden onthaald of gehuisvest,
- waarin culturele centra zijn gevestigd,
- waarin muziek-, dans-, theater-, film- of andere voorstellingen worden gegeven.
- die een sportinfrastructuur uitmaken,
- waarin onderwijs wordt verstrekt.

Een uitzondering wordt gemaakt voor wachtkamers, als er meer dan één is. De beheerder van het gebouw kan dan in één van de kamers het roken toestaan. Hij kan dat ook in een afgebakend gedeelte van cafetaria, eetzalen, refters, e.d. Maar deze laatste uitzondering geldt niet voor scholen.

Stoppen met roken

De meeste rokers weten dat roken hun gezondheid schaadt. Toch blijven ze roken. Het stoppen met roken is dan ook niet gemakkelijk, maar wel doenbaar.
Uit jaarlijkse enquêtes over rookgewoonten blijkt dat het percentage ex-rokers gemiddeld 17 % is.

Veruit het belangrijkste motief om te stoppen met roken is voor zowel rokers als ex-rokers de **gezondheid**.
De meeste rokers zijn met de eerste sigaret begonnen om sociale redenen (willen meedoen met de anderen) en dikwijls ook uit nieuwsgierigheid (hoe smaakt zo'n sigaret ?).

De eerste sigaretten smaken niet zo goed, maar dat went. Na een tijdje worden meer positieve aspecten aan het roken verbonden : het ontspant, verdrijft de verveling, het stimuleert en kalmeert. Het wordt al snel een gewoonte om na het eten, als men even wil uitblazen, of als men zenuwachtig is, een sigaret op te steken.

Ondertussen is het lichaam ook afhankelijk geworden van zijn dagelijkse portie nicotine. De roker zorgt ervoor dat hij die dagelijkse nicotine naar binnen krijgt. Dit is het duidelijkst als de roker overschakelt naar 'lichte' sigaretten met een laag nicotinegehalte ; het resultaat is dat de roker dieper inhaleert en meer sigaretten rookt om het nicotinegehalte op peil te houden.

De eerste sigaret 's morgens is voor de roker dan ook de belangrijkste ; deze is onmisbaar om het nicotinegehalte zo snel mogelijk weer op het noodzakelijk niveau te brengen.

Roken is niet alleen een lichamelijke, maar ook een emotionele verslaving ; het stimuleert wanneer men moe is, het kalmeert wanneer men gespannen is. Al deze elementen kunnen er toe leiden dat men heel wat ongemakken ervaart als men stopt met roken. Deze verschillen van persoon tot persoon. Sommigen worden meer prikkelbaar, rusteloos, angstig, krijgen hartkloppingen, beginnen te beven. Anderen worden minder prikkelbaar, slaperig, hebben last om zich te concentreren. Hoe dan ook, het is mogelijk om door die eerste moeilijke dagen te geraken. Maar ook nadien kan men het af en toe moeilijk hebben. In de regel komt dit minder voor naargelang men langer gestopt is en wordt het ook minder erg. Bij rookstop is het belangrijk dat men ervan overtuigd is te willen stoppen.

Reklame en roken

De recente wetgeving op tabaksreclame ('82) die deze reclame beperkt tot meer objectieve informatie, zoals de vermelding van het merk en het merkteken, de afbeelding van de verpakking, het teer- en nicotinegehalte, de prijs en de hoeveelheid, wordt door de industrie zowel omzeild als overtreden.

De aloude tabaksreclamethema's en sfeerbeelden worden nu getoond in reclame voor lucifers, aanstekers, vrijetijdskledij, enz. Daarnaast zijn er nog de uitgaven voor de sponsoring van sport-, auto- en motorwedstrijden, jeugdmanifestaties en voor het promotiemateriaal in de winkels waar tabak wordt verkocht.

Een recent onderzoek ('87) van het Centrum voor Communicatiewetenschappen naar de invloed van tabaksreklame op jongeren, heeft aangetoond dat de wet van '82 zeker niet het beoogde doel heeft bereikt. Bepaalde merkimago's oefenen een belangrijke aantrekkingskracht uit op jongeren. De overgrote meerderheid van de jongeren ervaren de reklameboodschappen van aanstekers, kledij, reizen, lucifers, (de zgn. 'alibi-produkten') als reclame voor sigaretten. Zo denkt bv. 91 % van de jongeren dat de reclameboodschap voor de Marlboro-lighter, sigarettenreklame is. Het rapport besluit : 'Hoewel de nieuwe wetgeving de bedoeling had het tabaksverbruik te beperken, zijn er tot op heden weinig of geen elementen die in die richting wijzen. Door de creatie van 'omwegprodukten' en door sportsponsoring slaagt de industrie er nog steeds in een sfeervol merkbeeld te creëren. Vooral de jongeren schijnen extra gevoelig voor deze vorm van reklamevoering. Dit betekent dat, ondanks de veranderde wetgeving, elke nieuwe jongerengeneratie in haar rookgedrag nog steeds beïnvloed kan worden door reklame boodschappen die vooral bij jongeren in het oog springen.'

De tabaksindustrie geeft heel wat geld uit voor reklame : in de periode van 1983-'85, stegen de uitgaven met 40 % tot 760 miljoen.

In 14 landen is er reeds een volledig verbod op tabaksreklame : Italië, Noorwegen, Finland, IJsland, Turkije, Afghanistan, Singapore, Saoudi-Arabië, Polen, U.S.S.R., Tsjechoslovakije, Roemenië, Hongarije en Joegoslavië.

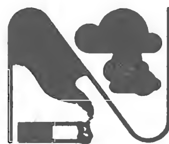
BRONNEN

- Documentatiemap 'Roken' – O.I.V.O. – K.K.A.T.
- Tabah-map, een project voor 12-15-jarigen, K.K.A.T.
- Roken, wat doe je ermee ? Een brochure voor 12-15-jarigen, K.K.A.T.
- Passief roken : een hinder voor velen en een onmiskenbaar gezondheidsrisico, O.I.V.O. – K.K.A.T.
- Tabah-spel, een gezelschapsspel voor 10-13-jarigen, K.K.A.T.

MATERIAAL TER BESCHIKKING BIJ HET K.K.A.T.

Koördinatiekomitee
Algemene Tabakspreventie
Vlaamse Gemeenschap v.z.w.

Stevinstraat 8, bus 30
1040 Brussel
Tel. 02/230.38.85



- TABAH-spel : educatief gezelschapsspel over roken en niet roken voor jongeren van 10-13 jaar ; kan in de klas en thuis gespeeld worden. Kostprijs : 250 fr.
- Brochure 'Roken, wat doe je ermee ?' : vlot geschreven brochure voor jongeren met achtergrondinformatie over roken, geschikt vanaf 6de leerjaar. Gratis.
- Documentatiemap 'roken' : achtergrondinformatie over roken, voor leerkrachten, gezondheidswerkers, ... Gratis.
- Folder 'Niet roken en toch ...' : over de schadelijkheid van het passief roken, met tevens de samenvatting van het K.B. Openbare Plaatsen. Gratis.

ALGEMENE INFORMATIE

Voor bijkomende inlichtingen kan men zich wenden tot de V.A.D. - Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen, v.z.w.
Papenvest 78 - 1000 Brussel

Bibliotheek- documentatie- en audio-visueel materiaal.
Tel. : 02/511.08.51

Regionale en lokale verenigingen of diensten aangesloten bij de V.A.D. :

1. Preventie

- Studie- en Aktiecentrum voor Maatschappelijke Welzijnszorg, S.A.W., Moorkensplein 14, 2200 Borgerhout tel. : 03/235.88.02
- Sobriëtas West-Vlaanderen, Hauwerstraat 23, 8000 Brugge tel. : 050/33.46.03
- Sobriëtas Limburg, Kempische kaai 11, 3500 Hasselt tel. : 011/21.20.93
- Schoner Leven, Dreef 4, 9040 Gent tel. : 091/55.66.84
- Limburgs Platformoverleg Verslaving, Luikersteenweg 134, 3500 Hasselt tel. : 011/27.42.98
- Westvlaams Coördinatiecomité voor Alcohol- en andere Drugproblemen, President Rooseveltplein 1, 8500 Kortrijk tel. : 051/20.26.10
- Vereniging voor Alcoholvrij Wegverkeer, V.A.W., Gelukstraat 17, 9000 Gent tel. : 091/23.33.24
- Internationale Organisatie voor Goede Tempelieren, I.O.G.T., Lisbloemstraat 20, 9000 Gent tel. : 091/26.26.99
- Caritatieve Volkswerken, Kempische kaai 11, 3500 Hasselt tel. : 011/21.20.93
- Kristelijke Matigheidsbeweging, Kroonmolenstraat 5, 2700 Sint-Niklaas

2. Hulpverlening / preventie

- Centrum voor Studie, Behandeling en Preventie van Alcoholisme en Toxicomanieën, C.A.T., Hospitaalstraat 7, 9000 Gent tel. : 091/23.89.99
- Medico-sociaal Centrum Matt Talbot, Moorkensplein 14, 2200 Borgerhout tel. : 03/235.88.02

- Centrum voor Alcohol en andere Drugproblemen, C.A.D., Luikersteenweg 134, 3500 Hasselt tel. : 011/27.42.98
- Begeleidingscentrum, Tieltsesteenweg 10, 9900 Eeklo tel. : 091/77.18.61
- Psycho-sociaal Centrum Primavera, Leopold Procureurstraat 14, 1090 Brussel tel. : 02/424.20.00
- Medico-sociaal Centrum Altox, Ketsstraat 17, 2000 Antwerpen tel. : 03/235.21.74
- Universitair Gezondheidscentrum Leuven, Vital Decosterstraat 86, 3000 Leuven tel. : 016/23.27.28
- Dienst Geestelijke Gezondheidszorg, Frère Orbanstraat 143, 8400 Oostende tel. : 059/50.05.00

3. Hulpverlening (preventie)

- Desintoxicatieafdeling Psychiatrisch Ziekenhuis Broeders Alexianen, Veldbornstraat 39, 3300 Tienen tel. : 016/81.51.31
- Terapeutische Gemeenschap "De Sleutel", Hundelgemsesteenweg 1, 9220 Merelbeke tel. : 091/25.41.21
- Psychiatrisch centrum Sint-Camillus, ontwenningsafd. St.-Jozef, Krijkelberg 1, 3043 Bierbeek tel. : 016/23.78.47
- Kliniek "De Pelgrim", Spiegel 15, 9258 Oosterzele tel. : 091/62.69.11
- Ontwenningsafdeling Kliniek Sint-Jozef, Waterstraat 12, 8870 Pittem tel. : 051/46.70.41
- Terapeutische Gemeenschap "Solbosch", A. Buyllaan 110b, 1050 Brussel tel. : 02/649.79.03
- Terapeutische gemeenschap "De Kiem", Moortselestraat 78, 9259 Oosterzele tel. : 091/62.78.54
- Crisisinterventie "De Ark", Hundelgemsesteenweg 1, 9220 Merelbeke tel. : 091/25.75.94
- Ontwenningscentrum "Katarsis", Pastoor Raymaekersstraat 19/21, 3600 Genk tel. : 011/35.86.40

P.M.S. / M.S.T-diensten

Vergeet niet deze diensten te betrekken bij uw pedagogische initiatieven.
Zij worden ook geïnformeerd over alle schoolacties t.a.v. alcohol en andere drugproblemen.

Verder ook samenwerking met

Overkoepelende organisaties

- Nationale Vereniging voor Geestelijke Gezondheidszorg, Kortrijksesteenweg 369, 9000 Gent — tel. : 091/21.44.34
- Verbond Medisch-Sociale Instellingen, Guimardstraat 1, 1040 Brussel — tel. : 02/511.75.31
- Belgische Rode Kruis, sektie G.V.O., Vleurgatsesteenweg 98, 1050 Brussel — tel. : 02/647.10.10

November 1987